În memoria mamei mele,
prietena mea de-o viață.

Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale şi nici nu prescrie o formă de tratament pentru probleme fizice sau medicale, fără sfatul unui doctor - sfat dat fie direct, fie indirect. Intenția autorului este doar aceea de a oferi informații de natură generală, pentru a vă ajuta în efortul vostru de a vă găsi starea de bine emoțională şi spirituală. În cazul în care folosiți pentru voi înşivă, orice din informația aflată în această carte, ceea ce este dreptul vostru prin constituție, autorul şi editura nu îşi asumă nicio responsabilitate pentru acțiunea dumneavoastră. Cartea de față nu trebuie folosită în scopul de a diagnostica sau de a prescrie şi aplica tratamente. Aceste informații nu trebuie să înlocuiască sfatul şi îngrijirea unui medic specialist.

Prefață

Ce ar fi dacă ți-aş spune că, doar prin faptul că devii conştient de o problemă, o şi poți rezolva? „Sigur", vei spune, „devin conştient de o problemă şi apoi iau măsurile necesare, pentru a o corecta. Ce este atât de special în asta?"

Cam aşa se desfăşoară viața, nu-i aşa? Dar eu nu despre asta vorbeam. Cum ar fi dacă, doar devenind conştient de o problemă, fără a mai face vreun efort, conştiența însăşi ar rezolva problema respectivă. Ar fi ceva deosebit? Sigur că da. Despre asta vreau să vorbesc. Poți să devii conştient de un genunchi artritic, de o indigestie sau de o migrenă, de furie sau teamă, de o relație care se destramă sau de pierderea unui loc de muncă, poți să devii conştient de acestea în modul just, iar geniul organizatoric al conştienței va repara ceea ce a fost stricat.

Asta nu e doar ceva deosebit - este o minunație.

Este o abilitate care îți poate schimba lumea, care poate să schimbe chiar întreaga planetă, în moduri dintre cele mai de neimaginat. Este un fel de a îmbrățişa viața, care va face mai plăcută lumea în care trăim şi o va însufleți, transformând-o în lumea visurilor noastre. Mai simplu spus, conştientizarea forței de vindecare şi de organizare a conştienței este răspunsul la problemele care ne-au bântuit încă din momentul în care ne-am ridicat în două picioare şi ne-am avântat, cu capul înainte, spre condiția umană.

Dacă ți se pare că am exagerat rolul pe care îl are conștiența - de a ne armoniza viața cu înțelepciunea care ne este inerentă - să știi că nu e deloc așa. Și vei avea nevoie doar de câteva minute, pentru a descoperi exactitatea afirmației mele.

Aceasta este o carte mică, dar cu un potențial imens. Și nu trebuie nicidecum să mă crezi pe cuvânt. Ceea ce ofer eu este un proces științific reproductibil, pe care îl poate parcurge oricine.

Tot ce trebuie să faci este fii conștient.

Ești conștient? Ești conștient de faptul că citești aceste cuvinte? Știi dacă, acum, stai jos sau în picioare? Știi la ce te gândești, chiar acum? Atunci e în regulă. Poți învăța pașii simpli, prin care îți vei rafina conștiența și îți vei vindeca trupul și mintea. Poți învăța să vindeci și trupurile și mințile celorlalți. Și, cu puțin ajutor din partea prietenilor, ești pregătit chiar să transmuți necazurile omenirii de pe Pământ.

Ești gata? Ai, cumva, un sentiment de anticipare, că o descoperire este pe cale să se facă? Această carte simplă îți prezintă ceea ce va deveni călătoria ta personală. Vom evalua impactul său, după faptele pe care le vei face, după ce o vei citi.

Restul e ușor.

Nu trebuie decât să întorci pagina, pentru a-ți schimba viața, pentru totdeauna.

Ziua Recunoștinței, 2007
Sarasota, Florida

Capitolul 1

Începutul

„Orice lucru își va revela tainele, dacă îl iubești destul. Am descoperit chiar că, atunci când mă aflu într-o comuniune tăcută cu oamenii, dacă îi iubesc destul și ei își revelează tainele."

George Washington Carver

Ți-a fost pregătit un secret subtil, care îți e mai apropiat decât următoarea respirație și mai vital decât următoarea bătaie a inimii. Odată ce vei înțelege acest secret, viața ta va fi deschisă către minuni pe care nu le credeai posibile, nici într-un milion de ani. Acesta este secretul sănătății, fericirii și seninătății și funcționează chiar în clipa aceasta, în care citești rândurile de față. Dar acest secret îți este ascuns. Este ascuns, dar nu în simbolurile unui pergament obscur, aflat în galeriile unui templu străvechi, ci chiar în fața ochilor tăi larg deschiși.

Această carte simplă îți va revela secretul și îți va arăta cum să beneficiezi de pe urma profunzimii sale, pentru a îmbogăți atât viața ta, cât și pe cea a familiei, a prietenilor - și chiar a animalelor tale de companie. În paginile care urmează, vei învăța cum să-ți vindeci trupul, mintea și sufletul, la fel de ușor cum îți este să privești un apus de soare minunat.

Procedura ştiinţifică ce se va desfăşura în faţa ta e uşor de învăţat şi poate fi aplicată rapid, de către toată lumea. Este la fel de simplă ca şi secretul însuşi - şi tot atât de puternică.

Îţi recomand să nu te grăbeşti, ci să parcurgi această carte, pagină cu pagină. Doar în acest fel, secretul îşi poate face loc în conştiinţa ta. Acordă-ţi, te rog, timpul necesar pentru a face fiecare exerciţiu, aşa cum este descris. Vei căpăta o nouă aptitudine şi, pentru ca ea să-ţi devină o a doua natură, e nevoie de puţină practică. Exerciţiile nu sunt dificile. De fapt, sunt chiar plăcute, stimulative şi înviorătoare. Aşadar, indiferent cât eşti de nerăbdător să începi să faci minuni, nu te grăbi când e vorba despre elementele de bază. Un înţelept învăţător a spus, odată: *„Ceea ce e bine început, este pe jumătate terminat"*.

Mergând pe cale, vei obţine, mai întâi, o înţelegere despre ce este conştienţa şi unde poate fi găsită. Apoi, îţi vei întâlni secretul faţă în faţă şi îl vei îmbrăţişa, ca pe un vechi prieten. În cele din urmă, vei învăţa cum să-l incluzi în viaţa ta, pentru a-ţi vindeca trupul, pentru a-ţi armoniza emoţiile şi a-ţi ascuţi mintea, creând o viaţă mai productivă şi mai fericită. Desigur că le vei putea împărtăşi secretul şi celorlalţi, vindecându-le şi însufleţindu-le şi lor viaţa.

Acest secret îţi este ascuns. Este ascuns, dar nu în simbolurile unui pergament obscur, aflat în galeriile unui templu străvechi, ci chiar în faţa ochilor tăi larg deschişi.

Capitolul 2

Secretul dezvăluit

„Valoarea supremă a vieţii depinde mai mult de conştienţă şi de puterea de concentrare, decât de simpla supravieţuire."

Aristotel

Vreau să-ţi pun o întrebare simplă. Înţelegerea răspunsului îţi poate schimba viaţa, pentru totdeauna. Gândeşte-te bine. Apoi, continuă să citeşti. *Ce anume este cel mai important lucru pentru tine, în această viaţă?*

La ce răspuns te-ai oprit? Sănătate? Familie? Locul de muncă? Îngheţata? Răspunsul meu la această întrebare este *conştienţa*. Fără conştienţă, nu avem nimic. Nu putem să ne iubim partenerul sau copiii, nu putem să muncim sau să ne bem cafeaua la o terasă, nu putem face nimic, fără conştienţă. Indiferent ce intenţii ai sau ce scopuri îţi propui, fără conştienţă nu exişti.

Conştienţa nu înseamnă mintea ta. Dacă mintea ar fi un bec, atunci conştienţa ar fi electricitatea care îl aprinde. O reflexie palidă a conştienţei în minte duce la confuzie, neînţelegere şi, în cele din urmă, la suferinţă. O minte strălucind de conştienţă e calmă şi prezentă. Ea răspândeşte o blândeţe senină, ce le aduce linişte celorlalţi. Dacă te gândeşti la conştienţă, ca la o „lumină lăuntrică", vei înţelege importanţa sa vitală.

Calitatea conştienţei decide calitatea vieţii

Calitatea conştienţei decide calitatea vieţii. Este important ca această conştienţă să fie energică şi trează. Să zicem că te afli într-o cameră complet întunecată, lângă o fereastră. Este înaintea răsăritului, dar lumina abia începe să pătrundă în cameră, când, privind în jos, observi, la picioarele tale, o formă greu de identificat. Fascinat, continui să priveşti în aceea direcţie şi, încetul cu încetul, pe măsură ce camera se luminează, începi să vezi obiectul tot mai limpede. Deodată, spre disperarea ta, îţi dai seama că obiectul este un şarpe încolăcit, gata de atac. Eşti imobilizat; îţi este frică să te mişti, pentru că şarpele va ataca o ţintă aflată în mişcare. Mintea emite gânduri frenetice, precum: „Oare este veninos? Dacă mişc un muşchi, va ataca? Dacă sunt muşcat, cum voi obţine ajutor?" Stai nemişcat, în timp ce lumina pătrunde din ce în ce mai mult în cameră. Observi că, din cine ştie ce motiv, şarpele încă nu a atacat. Începi să te relaxezi puţin şi să gândeşti mai limpede. Rapid, mintea trece în revistă diferite căi de scăpare, în timp ce trupul rămâne rigid şi nemişcat. Soarele apare la orizont şi primele raze ale răsăritului pătrund prin fereastră, umplând camera cu o lumină aurie, diafană. Apoi, ca o strălucire de fulger în întunecimea nopţii, îţi dai seama că şarpele este, de fapt, un colac de funie.

Ai simţit teamă. Mintea ţi-a îngheţat şi apoi s-a spart în bucăţi, gândurile împrăştiindu-se precum cioburile unui geam. În fiecare clipă, trupul tău rigid a tot pompat hormoni de stres în sânge, pregătindu-te pentru luptă. În câteva minute ai devenit, probabil, cu câteva luni mai bătrân. De ce? Pur şi simplu, pentru că ai perceput o ameninţare, acolo unde, de fapt, nu era niciuna.

Putem să asemănăm întunericul cu o stare de conştienţă diminuată. Supramunca sau lipsa efortului fizic, drogurile,

alcoolul, dieta deficitară, furia, lăcomia sau supărarea – toate acestea slăbesc conştienţa şi ne afectează capacitatea de a percepe lumea, ca pe un loc nepericulos.

Viaţa noastră este plină de pericole percepute. Avem parte de şerpi financiari, de şerpi din familie şi de şerpii de la locul de muncă. Chiar şi când ne aflăm în drum spre un eveniment plăcut, un film sau spre o zi la plajă, traficul poate să ne strice dispoziţia, antrenând stări de enervare sau manifestări temperamentale explozive. Noi suntem generaţia de *luptă-sau-fugi*, care percepe şerpi după fiecare cotitură.

Cum putem schimba aceste percepţii? Cum ne putem bucura de lumina deplină a zilei, demascând-i pe şerpi, ca fiind doar nişte funii inofensive? Păi, devenind mai conştienţi. Conştienţa este ca lumina soarelui. Uşurează emoţiile şi luminează mintea. Minţile încreţoşate şi emoţiile tulburi dau o reflexie slabă a conştienţei. Percepţia este alimentată de către conştienţă. Conştienţa pură nu poate fi niciodată păcălită de o funie.

Noi suntem generaţia de „luptă-sau-fugi", care percepe şerpi, după fiecare cotitură.

În cea mai mare parte a timpului, mintea noastră funcţionează pe pilot automat. Murmurul mental necontenit este un bun exemplu de minte scăpată de sub control. Mintea hiperactivă – atât de comună în ziua de azi, încât e considerată ceva normal – risipeşte cantităţi enorme de energie şi ne aduce numai necazuri. Printre alte simptome se află grijile pentru viitor, sau a rămâne ancorat în trecut, plictiseala, frustrarea, furia, anxietatea şi frica. Toate acestea sunt funii care arată ca nişte şerpi. Conştienţa neclară face ca lumea să pară un loc înfricoşător.

Conştienţa este peste tot, în acelaşi timp – dar, pur şi simplu, noi nu suntem atenţi la ea. Ştiu că sună puţin ciudat, dar e

adevărat. În mod normal, suntem preocupați de lucruri, oameni și gânduri care ne alcătuiesc viața de zi cu zi. Suntem conștienți de aceste lucruri, dar suntem, oare, conștienți și de conștiență? Nu de multe ori. Cei mai mulți dintre noi nu ar recunoaște conștiența pură nici dacă ne-ar apărea în față și ne-ar strânge mâna. Dar toate acestea sunt pe cale de a se schimba.

Conștiența este pretutindeni, tot timpul - dar noi, pur și simplu, nu suntem atenți la ea.

Stai puțin. Asta e? Acesta e secretul? Conștiența? Probabil că acum ești puțin dezamăgit. Și eu aș fi, dacă aș crede că pot afla atât de ușor secretul universului. S-ar putea să nu înțelegi prea bine ce vreau să spun. Asta, din cauză că ochiul minții nu poate să perceapă conștiența pură. Nu poți să-i faci o poză, conștienței pure. Conștiența nu este un lucru, o idee sau o emoție. Așadar, poate fi frustrant să vorbești despre conștiența pură, dacă vrei să o înțelegi cu mintea. Nu este de natură fizică, așa că nu poți să înșfaci conștiența și să o folosești ca pe un ciocan. Însă, după ce ai avut experiența - sau, de fapt, non-experiența directă a conștienței pure - toate acestea vor căpăta o semnificație clară.

Dacă ești puțin confuz în clipa de față, nu te îngrijora. Nu trebuie să înțelegi nimic despre conștiență, pentru ca aceasta să producă miracole în viața ta. Acestea fiind spuse, îți va fi de folos, totuși, să știi câte ceva despre conștiență, pentru a le putea explica și celorlalți de ce se pot simți atât de bine, într-un timp atât de scurt. După cum vei descoperi în curând, vei începe să faci miracole și să te simți bine, iar conștiența pură îți va deveni la fel de naturală ca și respirația. Așadar, ești gata?

Bine.

Nu trebuie să înțelegi nimic despre conștiență, pentru ca ea să producă miracole în viața ta.

Capitolul 3

Conștiența și Universul

„Să nu privim în urmă cu mânie, nici înainte cu teamă, ci împrejur, cu conștiență."

James Thurber

„În momentul în care omul își îndreaptă atenția asupra unui lucru – fie el și un fir de iarbă – acesta devine o lume în sine, misterioasă, minunată, incredibil de magnifică."

Henry Miller

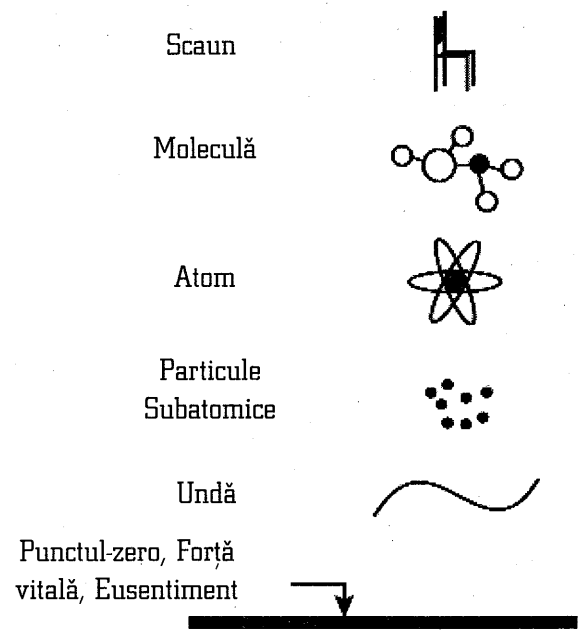
Aruncă, mai întâi, o privire, la *Figura 1: Modelul material.* Începe prin a observa linia orizontală din apropierea bazei Figurii 1. Acea linie reprezintă diviziunea dintre lumea aparențelor, a lucrurilor create și nimicul din care au fost create. Deasupra, se află infinitatea creației, iar dedesubt, domeniul nelimitat, al conștienței pure.

Conștiența pură este una, fără formă. Aceasta înseamnă că nu are limite pe care să le poată identifica mintea noastră. Ea lucrează cu lucruri ce pot fi recunoscute după formele lor diferite. Mintea este recipientul pentru gânduri și emoții. Prin intermediul simțurilor, mintea e menținută în contact cu lumea

materială. Putem să deosebim o chiflă de o broască, după diferențele care există între ele. Poate să pară ceva foarte simplist, dar sarcina minții este să identifice diferitele forme, să le eticheteze şi să le catalogheze - iar apoi să le folosească sau să le păstreze pentru a se folosi de ele, în viitor.

Conştiența pură este una, fără formă.
Aceasta înseamnă că nu are limite pe care să le poată identifica mintea noastră.

Figura 1: Modelul material



Întregul proces este realizat prin gând, care este o formă. Gândurile şi emoțiile sunt forme mentale. Ideile, credințele, speranțele şi filosofiile sunt un ansamblu de gânduri, adunate în jurul unei teme centrale - cam la fel cum un scaun este un ansamblu de molecule adunate în jurul ideii de a vă susține într-o poziție şezândă. Gândurile nu sunt la fel de tangibile ca obiectele materiale, dar ele sunt, totuşi, obiecte. Esențialul aici este că toate lucrurile din Univers sunt individuale şi unice. Fiecare obiect există separat de celelalte şi poate fi identificat prin forma sa unică.

Dedesubtul liniei orizontale descoperim că această conştiență pură nu are formă. Gândiți-vă că ea este precum pagina albă de hârtie, pe care urmează să fie scrise cuvintele. Conştiența este lipsită de formă, fără limite, nediferențiată şi pură. Este unul, fără un cel de-al doilea. Deoarece conştiența pură este lipsită de formă, ea nu poate fi recunoscută de mintea noastră. Indiferent cât de mult vei încerca, nu vei putea să înțelegi conştiența. Şi nici nu o vei putea controla sau să folosi. Ea nu există ca lucru - astfel că, din punct de vedere al minții tale, ea nu există. Şi totuşi, există.

Aşadar, aceasta este sarcina pe care o avem în față. Trebuie să găsim ceva care nu are formă, nici substanță. Apoi, trebuie să ajungem să cunoaştem acest nimic, într-un mod mai intim decât ne cunoaştem propria minte. În cele din urmă, trebuie să folosim această non-forță inutilizabilă, pentru a ne vindeca pe noi şi pentru a-i vindeca şi pe ceilalți. Ai început să-ți dai seama de ce această cunoaştere este secretă? Acest secret există din cauză că noi trăim în minte, neavând habar de conştiență. În ciuda faptului că trăim o viață în care avem experiențe contrare, tot ne credem mintea, atunci când aceasta ne spune că fericirea, liniştea şi iubirea de durată ne vin de la lucruri. Cădem mereu şi

mereu în plasa acestei vechi păcăleli. Şi ne credem mintea, atunci când ne spune că nimicul nu are nicio valoare.

Dar nimicul este valoros.

În ciuda faptului că trăim o viaţă în care avem experienţe contrare, tot ne credem mintea, atunci când aceasta ne spune că fericirea, liniştea şi iubirea de durată ne vin de la lucruri.

Conştienţa pură nu are limite, deci nimic nu se poate schimba la ea. Acest fel de nimic este veşnic. Toate celelalte lucruri - adică, toată creaţia - se schimbă şi, în cele din urmă, încetează să mai existe. Schimbarea este singura constantă din lumea creată. În clipa când un lucru este creat, acesta îşi şi începe drumul către extincţie. Conştienţa pură nu se schimbă niciodată, nu moare niciodată. Este domeniul iubirii nemuritoare şi al liniştii nelimitate.

Dar iată partea cea mai interesantă. Tot ce are o formă, provine din conştienţa pură, lipsită de formă. Nu mă întreba cum - pur şi simplu, aşa este. Din haosul conştienţei pure, se ţese pânza creaţiei.

Fizica cuantică a descoperit domeniul conştienţei pure - cel puţin la nivel teoretic. David Bohm, unul dintre cei mai importanţi fizicieni ai generaţiei sale, a identificat un întreg nelimitat, în care este conţinută o ordine implicată. Aceasta nu trebuie confundată cu câmpul sau starea cuantică a punctului-zero, care este starea de minimă energie a unei particule sau a unui obiect. Starea la care se referă Bohm nu are deloc energie. Mai simplu spus, acest câmp conţine esenţa creaţiei, care aşteaptă, în linişte, să devină formă sau energie.

Aşadar, ce ne spune Bohm este că totul provine din nimic. El spune că - şi aici fac un mic salt inductiv - creaţia apare din

nimicul conştienţei pure. Vei avea cu adevărat experienţa acestui fapt, puţin mai târziu, când vei învăţa cum să-ţi opreşti gândirea şi să-ţi priveşti apoi gândurile materializându-se, din nou, din nimic. Acum, să ne întoarcem puţin la creaţia aparentă, de deasupra liniei orizontale.

Orice lucru din creaţie exprimă două calităţi: ordine şi energie. Pentru a demonstra acest lucru, să ne folosim de scaunul pe care stai. Ce numeşti tu scaun este, de fapt, energie sub formă de scaun. Ştim că este energie, după faptul că el îţi menţine posteriorul în aer. (Mie îmi place poezia - ţie nu?) Ordinea, în ecuaţia energie-ordine, este exprimată prin forma scaunului. Aşadar, nu contează dacă ne referim la stele sau atomi, amibe sau zebre - totul este energie şi formă.

Din haosul conştienţei pure, se ţese pânza creaţiei.

Cea mai elementară formă creată este unda. Chiar înaintea undei şi imediat după conştienţa pură, în ierarhia creaţiei vei găsi câmpul sau starea cuantică a punctului-zero. Am adăugat acest pasaj, pentru cei care sunt familiarizaţi cu teoria cuantică şi vor să ştie mai multe despre poziţia mea. Dacă eşti orientat mai mult către ştiinţele vindecării, acest nivel cel mai elementar al creaţiei îţi este cunoscut sub numele de forţă vitală - ceea ce îi insuflă viaţă existenţei organice. O undă este infinită, întinzându-se la nesfârşit. Acolo unde se suprapun undele, acestea creează particule subatomice. Când particulele devin mai compacte, ele devin atomi. Atomii se adună laolaltă pentru a forma molecule, iar moleculele se aranjează în forme fizice, precum scaune, flori sau automobile.

Orice lucru din creaţie exprimă două calităţi: ordine şi energie.

În ierarhia noastră de energie-ordine, cu cât este mai tangibilă ordinea unui lucru, cu atât mai puțină energie exprimă aceasta. Scaunul tău este destul de solid, în comparație cu o particulă subatomică. Particulele subatomice sunt niște chestii foarte alunecoase. Atunci când cunoști poziția exactă a unei particule subatomice, nu poți să știi cât de repede, sau în ce direcție se mișcă. Și invers, dacă îi măsori viteza exactă, n-o vei mai putea localiza. Când venea vremea treburilor menajere, copiii mei erau ca niște particule subatomice adolescente. Dacă erau în mișcare – o calitate necesară pentru îndeplinirea sarcinilor casnice – nu-i mai puteai găsi. Dacă le defineai poziția exactă – adică, pe canapea, în fața televizorului – nu-i mai puteai face să se miște.

Privind în urmă, mă uimește cât de multe concepte ale fizicii stăpâneau copiii mei: inerția, entropia – și, mai ales, principiul de incertitudine al lui Heisenberg. Le datorez foarte multe.

Să ne întoarcem, acum, la ideea de energie și materie. Fiecare nivel al creației, cu cât este mai subtil, cu atât conține mai multă energie. La nivelul curent, material, grosier, energia scaunului pe care stai îți susține greutatea. La nivelul lui molecular, mai subtil, găsim mai multă energie disponibilă. Dacă îi rearanjăm moleculele – de exemplu, prin ardere – puteam să eliberăm mult mai multă energie, sub formă de căldură și lumină. Dacă vrem să eliberăm și mai multă energie din scaun, putem să mergem până la nivelul atomic. Dacă am ști cum să disociem atomii lui, am putea să eliberăm cantități imense de energie, în multe forme. Despre utilizarea puterii particulelor subatomice nu știu dacă există vreo lucrare, dar știu că există tehnologii care utilizează energia subtilă a undelor. Acesta este domeniul general al vindecătorului prin energie – un domeniu foarte interesant, pe care îl vom explora și noi, pe calea de învățare a vindecării fără energie.

Fiecare nivel al creației, cu cât este mai subtil, cu atât conține mai multă energie.

Vreau să te întreb ceva: Ai rămas vreodată fără gânduri? Nici nu mă gândeam că da. Despre gânduri putem să spunem cel puțin un sigur lucru și anume că, de la prima suflare și până la ultima, ele sunt nelipsite. Dacă gândurile sunt energie și nu rămânem niciodată fără ele, atunci, e logic că sursa gândurilor este o sursă inepuizabilă de energie. La fel de logic este și că am putea avea mult de câștigat, dacă ne-am putea conecta direct la sursa gândurilor. S-a dovedit că descoperirea sursei gândurilor are o influență vindecătoare foarte clară și copleșitor de pozitivă asupra afecțiunilor fizice, relațiilor personale, succesului financiar, confortului emoțional – și, da, chiar asupra vieții amoroase. Fiecare aspect al vieții noastre este transformat într-un mod minunat dacă devenim, pur și simplu, conștienți de locul de unde începe totul. Iar acest loc este chiar însoțitorul nostru atotprezent – conștiența pură.

Dacă gândurile sunt energie și nu rămânem niciodată fără ele, e logic atunci, că sursa gândurilor este o sursă inepuizabilă de energie.

Tocmai am văzut că nivelurile mai rafinate ale lumii materiale au un potențial energetic mai mare. Dar de unde a venit toată acea energie? Până acum, tot ce știm este că vine din conștiența pură. Creația, prin definiție, este mișcarea energiei într-un mod organizat sau ordonat. Aici, noi trebuie să înțelegem ceva esențial: Conștiența pură este sursa energiei – fără să fie energie. Aceasta înseamnă că nu se mișcă. Are potențialul de a crea, dar încă nu a făcut-o. Și nu are nici formă.

Am putea spune că această conștiență pură este perfecțiunea ce așteaptă să se manifeste.

Conştienţa pură este sursa energiei, fără să fie energie.

În momentul acesta, s-ar putea să te gândeşti: „Unde vrea să ajungă cu toate astea?“ Mă bucur că ai întrebat. Dacă vrei să te joci doar în câmpul relativ al vieţii, dă-i drumul, simte-te bine. Dar dacă vrei să ai parte de cea mai mare putere şi de cea mai desăvârşită ordine, trebuie să intri în legătură cu sursa întregii cunoaşteri - conştienţa pură. Există mii de modalităţi de vindecare, ce îşi au izvorul la diferite niveluri ale vieţii.

Exerciţiile fizice şi chiropractica sunt eficiente la nivelul fizic grosier. Plantele şi medicamentele lucrează la nivel molecular. Acupunctura şi vindecarea cu energie lucrează cu undele energetice mai subtile.

Niciuna dintre aceste forme de vindecare nu este creată pentru a extrage forţe, direct din sursa creaţiei. Această carte te va învăţa ştiinţa vindecării prin conştienţă. Eu numesc acest proces Antrenare cuantică (Quantum Entrainment - QE).

Adu-ţi aminte: conştienţa pură este sursa energiei şi a ordinii şi, când foloseşti QE, te sprijină cea mai pură şi mai puternică realitate posibilă. Când foloseşti Antrenarea cuantică, nu tu realizezi vindecarea, ci conştienţa o face. Mai mult, alături de oamenii pe care îi ajuţi, tu însuţi vei fi vindecat.

Asta da relaţie, din care fiecare să iasă câştigător!

Capitolul 4

Mintea şi gândurile

„Precursorul oricărei acţiuni este un gând.“

Ralph Waldo Emerson

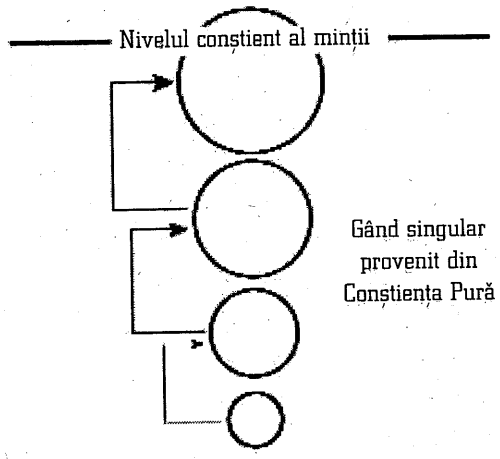
„Întrebarea este: Poţi să devii conştient de caracterul reflex al gândului – de faptul că acesta este un reflex?... şi putem spune că, atâta vreme cât reflexele sunt libere să se modifice, atunci trebuie să existe un fel de inteligenţă sau percepţie, ceva care se află puţin dincolo de reflex, ceva care să poată şti dacă e coerent sau nu.“

David Bohm

Mintea ta este ceva creat. Nu are un corp fizic, precum scaunul. Este mentală şi nu fizică. Dar, la fel ca materia, mintea este energie şi ordine. Mintea ta este recipientul pentru gânduri. Un gând e un fenomen foarte interesant. Când mă aflam lângă Maharishi Mahesh Yogi, la începutul anilor 1970, am petrecut cinci luni în meditaţie, în liniştitul oraş spaniol, La Antilla. Meditam câte 10-12 ore pe zi. După primele câteva săptămâni, gândurile mi-au devenit foarte liniştite şi am început să văd cum funcţionează mintea. În acea perioadă, am aflat cum se nasc gândurile. Fiecare gând nou creat era un punct

unic de energie tensionată, aflat la limita conştienţei pure. Am privit cum se extinde, pentru a-şi revela conţinutul. Înăuntrul fiecărei formă-gând era câte o vibraţie care reprezenta emoţia, gândul logic şi fiecare dintre cele cinci simţuri. Fiecare gând este o galaxie înăuntrul universului minţii.

Figura 2: Modelul mental



Conştienţa Pură

Odată ce lua naştere, gândul îşi tăia cordonul ombilical care îl lega de mama conştienţă şi începea să crească şi să se extindă, ca o bulă care se ridică de pe fundul unui eleşteu. Egoul se naşte chiar în această clipă, în care gândul se separă de totalitate. Pe măsură ce se extindea, gândul se dispersa deasupra unei suprafeţe din ce în ce mai mare. Gândul devenea cu atât mai slab, cu cât ajungea mai departe de sursa sa. Ajungea într-un punct în care era susceptibil de a fi distorsionat şi în care ar fi putut fi chiar falsificat. În cele din urmă, gândul se spărgea ca o bulă, la suprafaţa minţii mele. Spargerea bulei-gând, după cum mi-a spus

mai târziu Maharishi, era momentul în care mintea devenea conştientă de gând, aflat la sfârşitul călătoriei sale. Abia în acest moment suntem noi capabili să ne folosim gândurile conştiente. Eu aveam, simultan, atât experienţa naşterii, cât şi a morţii gândului, printr-o conştienţă extinsă, rezultată în urma meditaţiei.

Mintea ta este recipientul pentru gânduri.
Fiecare gând este o galaxie înăuntrul universului minţii.

Fiecare gând avea o emoţie şi o vibraţie senzorială dominantă. Pe măsură ce se extindea, vibraţiile interacţionau şi se modificau. Gândul îşi forma direcţia de acţiune, conform vibraţiilor interioare dominante. Am mai văzut şi un fel de matrice, prin care gândurile treceau în drumul lor către conştiinţă. Dacă mecanismul lăuntric ar fi fost distorsionat, această matrice putea să rearanjeze vibraţiile inerente şi să schimbe direcţia. Maharishi mi-a spus că acesta era intelectul, care filtra gândurile facilitând armonizarea lor, pentru ca acestea să ne sprijine mai mult sănătatea şi starea de bine.

Din această experienţă pot fi extrase multe lucruri, dar, pentru scopul pe care ni l-am propus, aş vrea să mă concentrez asupra unui singur element. Cu cât se îndepărtează mai mult de conştienţa pură, cu atât gândul devine mai slab şi este mai susceptibil de a deveni dăunător. Ce numim noi gânduri negative nu sunt aşa de la început. Ele sunt deformate de către presiunile interne dezechilibrate, generate de înţelegere greşită şi de frică.

Odată ce un gând s-a născut, el trăieşte un fel de anxietate de separare. În Bhagavad-Gita, acest lucru este exprimat în felul următor: „*Frica sa naşte din dualitate*". Nemaifiind ataşat de unimea nelimitată a conştienţei, gândul percepe faptul că este singur şi încearcă să compenseze pierderea pe care o resimte.

Atunci se poate infiltra distorsiunea în gândul care, altfel, ar fi funcționat perfect. Un gând aberant este cauza unei acțiuni aberante. Nu trebuie decât să ne uităm în jurul nostru, pentru a înțelege că un gând absolut armonios, iubitor şi productiv îşi găseşte rareori expresie în lumea noastră de fiecare zi.

Cu cât se îndepărtează mai mult de conştiența pură, cu atât gândul devine mai slab şi este mai susceptibil de a deveni dăunător.

Dacă ai impresia că însufleteşti prea mult viața unui gând, sau că îi atribui prea multă inteligență, nu uita că tocmai o colecție de astfel de gânduri te-au adus până în punctul în care te afli astăzi. Majoritatea oamenilor îşi construiesc identitatea elementară, prin gândire. Poți să spui: „*Sunt un om de succes la slujbă. Cred în educația liberă. Sunt furios*". Dar ce ți-a trebuit, oare, pentru a avea succes, credințe şi sentimente? La fiecare pas, gândurile – sau lipsa lor – sunt cele care ți-au modelat şi ți-au dirijat evoluția.

Un gând, cu cât are de parcurs un drum mai lung până la conştiență, cu atât are o probabilitate mai mare de a deveni nearmonios. Dacă ne-am putea extinde conştiința, în aşa fel încât să preluăm gândul mai aproape de originea sa, am diminua probabilitatea lipsei de armonie. Acesta nu este deloc un mesaj nou. Înțelepții ne-au tot îndemnat, de milenii, să apucăm această cale. Problema nu constă în ceea ce trebuie să faci, ci în felul în care să acționezi. Din cauză că nu am înțeles pe deplin rolul conştienței în cadrul gândirii, am cam intrat în necazuri.

Dar este vorba de mai mult decât a înțelege. Înțelegerea are loc în minte. Conştiența pură este dincolo de minte. Aşadar, înțelegerea iese din discuție.

Majoritatea oamenilor îşi construiesc identitatea de bază, din ceea ce gândesc.

Nu ne rămâne decât să avem experiența conştienței pure. Dar şi aceasta este o cale destul de alunecoasă. Pentru a avea o experiență, avem nevoie de minte. Acesta este unul dintre cele mai importante şi mai puțin înțelese principii ale cunoaşterii conştienței pure. Nu putem avea experiența conştienței pure. O putem recunoaşte doar, prin lipsa experienței. Pentru moment, vreau numai să menționez acest lucru. Niciun fel de explicație nu ne va putea prilejui non-experiența conştienței pure. Îți voi arăta, totuşi, imediat, cum să-ți opreşti gândirea şi să descoperi singur, de unde vin gândurile.

Nu putem avea experiența conştienței pure.
O putem recunoaşte doar, prin lipsa experienței.

Capitolul 5

Spațiul dintre gânduri

„Trebuie să învățăm să ne trezim din nou și să ne menținem treji, nu printr-un ajutor mecanic, ci printr-o infinită așteptare a zorilor."

Henry David Thoreau

„Dacă am putea vedea limpede miracolul unei singure flori, întreaga noastră viață s-ar schimba."

Buddha

Cu cât preluăm un gând mai aproape de conștiența pură, cu atât acesta are mai multă energie și ordine. Preluarea unui gând în momentul concepției sale înseamnă atingerea perfecțiunii, eliberarea de influențele nearmonioase. Înainte de a învăța *Antrenarea cuantică*, vei fi ghidat de-a lungul a câtorva exerciții, care te vor conduce, de la conștiența obișnuită, către conștiența pură. Este suficient să pășești o singură dată pe această cale, ca mai apoi să fii oricând conștient de conștiența pură. Este ca și cum ai purta o jachetă, într-o zi răcoroasă. Odată ce ai îmbrăcat-o, va rămâne acolo, ținându-ți cald. Chiar și când uiți că porți jacheta, ea continuă să te protejeze. Oricând dorești, poți deveni conștient că porți jacheta. Tot

așa, odată ce ai descoperit conștiența pură, trebuie doar să devii conștient de ea, pentru a ști că se află, încă, în tine. Ești pregătit să începi?

Atunci, să-i dăm drumul!

Experiența numărul unu: Oprirea gândurilor

Așează-te confortabil și închide ochii. Acum, fii atent la gândurile tale. Urmează-le, doar - oriunde te-ar duce. Urmărește-le, pur și simplu, cum vin și pleacă. După ce ți-ai privit gândurile, timp de 5-10 secunde, pune-ți întrebarea următoare și, după aceea, fii atent să vezi ce se întâmplă, imediat după ce întrebi. Iată întrebarea: „De unde va veni următorul gând?"

Ce s-a întâmplat? A apărut vreo pauză scurtă în gândire, în timp ce ai așteptat să apară următorul gând? Ai observat un spațiu, un fel de gol între întrebare și gândul următor? Bine, citește din nou instrucțiunile și fă exercițiu. Eu o să aștept...

Așa, ai observat o ușoară ezitare în gândire, o pauză între gânduri? Dacă ai fost atent imediat după ce ai pus întrebarea, vei fi observat că mintea ta aștepta, pur și simplu, să vadă ce se întâmplă. Autorul cărții *Puterea prezentului*, Eckhart Tolle, spune că aceasta este ca o pisică atentă la o gaură de șoarece. Ai fost treaz, așteptai, dar în acel gol nu a existat niciun gând. Poate ai auzit și tu că e nevoie de mulți ani de practică intensă, pentru a elibera mintea de gânduri - dar tu tocmai ai făcut acest lucru, în doar câteva secunde. Mai fă, te rog, acest exercițiu, de câteva ori. Poți să folosești și alte întrebări, precum: *„Ce culoare va avea următorul gând?"* sau *„Ce miros va avea următorul gând?"* sau *„Cum va arăta următorul gând?"*

Nu întrebarea este importantă, ci atenția pe care o acorzi. Atenția va evidenția golul, spațiul dintre gânduri. Acest gol este conștiența pură. Ea poate să dispară rapid - dar va veni, cu sig-

uranță. Pe măsură ce îți devine obișnuință să ai conștiența acestei pauze mentale, ea va începe să-și arate puterile magice.

Și acum, să ne întoarcem la lucru. Mai fă exercițiul, timp de încă două sau trei minute, punând câte o întrebare la aproximativ 15 secunde. Fii atent la gol, atunci când apare. Caută-l, dacă nu apare. În doar câteva minute, vei observa că gândurile sunt mai liniștite, iar trupul mai relaxat.

De ce s-a întâmplat asta? Nu ți-ai propus să te relaxezi sau să devii liniștit. S-a întâmplat, pur și simplu, firesc, fără efortul tău. De ce faptul de a deveni conștient de conștiență poate să producă o schimbare atât de semnificativă a felului în care simțim și ne comportăm? Devenind conștient, ai putut să preiei gândurile, începând de la niveluri mai subtile și mai rafinate. Fiecare nivel aduce mai multă ordine și energie. Golul pe care l-ai observat între gânduri a reprezentat experiența non-experienței, de care vorbeam mai devreme. Acea non-experiență era conștiența pură.

De mai multe ori pe zi, poți face o meditație de un minut, în timpul căreia să-i pui minții, o altă întrebare, la fiecare 15 secunde. Curând, vei deveni conștient de spațiul pe care l-ai descoperit între gânduri - chiar în timp ce ești ocupat cu alte activități, cum ar fi o conversație, sau conducerea automobilului. Dacă nu ai face nimic altceva decât să observi, cu regularitate, acest scurt interval dintre gânduri, cu timpul, ai putea să remarci că ai mai multă energie, ești mai puțin stresat și ai chiar o ușurință mai mare în cadrul relațiilor cu alți oameni. Aí putea chiar să observi apariția unei dispoziții și mai ușoare, o tendință către pozne. E distractiv să te simți bine. Această percepție este fundamentul unor experiențe mai profunde, mai satisfăcătoare, care vor veni în curând. Dar chiar și dacă este luat de sine stătător, acest exercițiu merită toți banii.

Acum hai să ne extindem cunoașterea despre sursa gândurilor, pentru a beneficia și mai mult de pe urma sa.

Golul pe care l-ai observat între gânduri a reprezentat experiența non-experienței, de care vorbeam mai devreme. Acea non-experiență era conștiența pură.

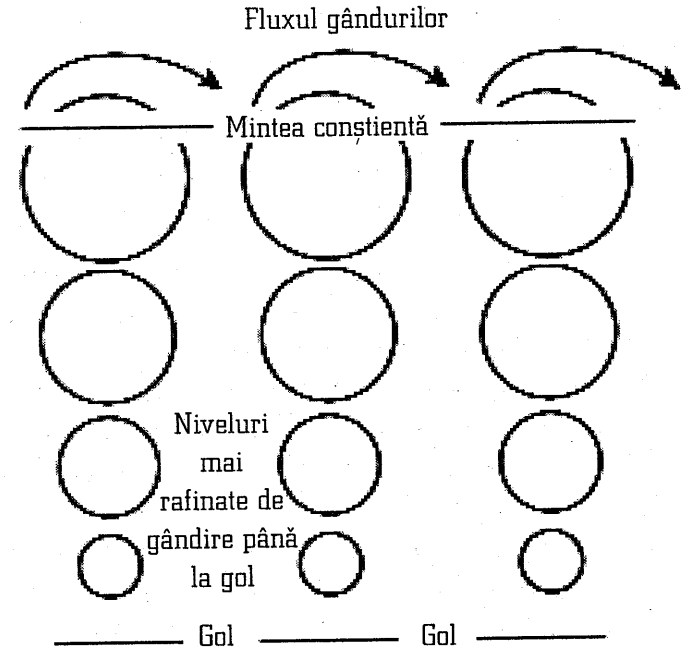


Figura 3: Golul

Capitolul 6

Cine sunt eu?

„Viața care nu este analizată, nu merită trăită."
„Singura înțelepciune adevărată constă în a ști că nu știi nimic."

Socrate

Cu ceva timp în urmă, Socrate ne îndemna *să ne cunoaştem pe noi înşine*. Te-ai întrebat vreodată, de ce considera el că acest lucru este atât de important? Ce beneficii poți avea, dacă te cunoşti pe tine însuți? Şi, până la urmă, ce este Sinele? Hai să vedem.

Repetă *Experiența numărul unu: Găsirea conştienței pure* şi redescoperă golul dintre gânduri. Fă asta, timp de câteva minute, folosind una dintre întrebările pregătitoare. Pune câte o întrebare, la aproximativ fiecare 15 secunde, amintindu-ți *să fii foarte atent, pentru a vedea ce se întâmplă chiar imediat după ce ai pus întrebarea.*

Din punct de vedere al experienței, acest gol dintre gânduri nu e chiar un subiect despre care ai vrea neapărat să scrii. Este doar un spațiu plin de nemişcare, sensibil doar după ce se termină un gând şi înainte să înceapă următorul gând. Deoarece, în intervalul dintre gânduri, nu se desfăşoară niciun fel de

gândire, nu vei deveni conştient de acest gol, decât după ce vei începe să gândeşti din nou - şi poate nici măcar atunci. Mintea urmează mişcarea. Este vrăjită de mişcare şi formă.

Dar golul este lipsit de ambele. El nu conține nimic. Nimic înseamnă, bineînțeles, nimic pentru minte. Dar aceasta este o mare greşeală. Şi iată de ce. Toate gândurile din minte provin din acel nimic pe care l-am identificat a fi conştiența pură. Verifică singur. Repetă exercițiul şi fii atent la gol. În mod automat, fără vreun efort din partea ta, gândul următor apare în mod spontan. Iată-l, strălucitor ca lumina zilei - un gând nou-nouț. Este ceva destul de miraculos, dacă *stai* să te gândeşti. Fiecare nou gând este o minune a creației şi provine din nimic. Aşadar, nimic nu se poate să fie gol. Trebuie să fie ceva în acel nimic - altfel nu ar putea produce un gând. Interesant, nu-i aşa?

> *Deoarece în intervalul dintre gânduri nu se desfăşoară niciun fel de gândire, nu vei deveni conştient de acest gol, decât după ce vei începe să gândeşti din nou...*

Repetă *Experiența numărul unu,* încă de câteva ori. Mai mult decât orice, aminteşte-ți să fii atent, pentru a observa ce se întâmplă. Deja începi să devii experimentat în observarea intervalului dintre gânduri. Vreau să-ți pun, acum, întrebarea de 64.000 de dolari: Cine observă golul? Nu există gânduri, nici emoții, nici vreo mişcare de orice fel - dar tu eşti încă acolo, nu? N-ai intrat în comă. N-ai plecat la Polul Nord. Erai acolo, aştept-tând gândirea să înceapă din nou, nu-i aşa? Cine aştepta? Cine e acest tu? Cine este cel care observă, atunci când mintea dispare?

Când te identifici cu gândurile tale, amestecate sub formă de amintiri şi planuri de viitor, te referi la toate acestea, prin cuvântul *eu*. *Eu* este colecția de *lucruri*, cum ar fi vârsta, de ce

sex eşti, plăcerile şi simpatiile, speranţele şi amintirile pe care le numeşti viaţa ta. Dar niciuna dintre acestea nu există, în clipa în care gândurile se opresc. Pentru a observa, trebuie să fii conştient, nu-i aşa? Deci, în acel moment când mintea este oprită, tu eşti, de fapt, conştient de nimic. În acel moment, nu mai există nimic altceva decât conştienţa pură. Acum ai rezolvat misterul identităţii tale. Tu eşti conştienţă!

Cine este cel care observă, atunci când mintea dispare?

Sună imposibil? Faptele nu pot fi negate. Percepţia ta nemijlocită ţi-a revelat faptul că Sinele tău este conştienţă. Aşa e. Înainte ca *eu* să se nască şi să ia forma imaginii în care te recunoşti, a existat Sinele solitar, conştienţa pură. În jurul acestei chestiuni s-a creat atâta zarvă, acum aproape 2500 de ani, când Socrate punea toate acele întrebări scrutătoare. El i-a făcut pe oameni să-şi cerceteze nu numai conţinutul gândurilor, ci gândurile în sine. Desigur că tu şi cu mine ştim acum că acest lucru duce, foarte repede, la conştienţa pură – Sinele lăuntric indivizibil.

Să ne mai gândim puţin la această chestiune – că noi suntem, de fapt, conştienţă pură. Gândeşte-te la viaţa ta. Stai un pic şi aminteşte-ţi copilăria, apoi o parte a adolescenţei. Apoi, adu-ţi aminte de o perioadă de la douăzeci de ani, de la treizeci de ani etc., până când ajungi la vârsta actuală.

Gândeşte-te la ceea ce faci acum. De-a lungul vieţii, interesele şi sentimentele tale s-au schimbat, trupul a crescut şi a început să îmbătrânească, familia s-a închegat, iar prietenii au tot venit şi au plecat. Dar a fost o parte din tine care te-a însoţit, începând cu primul moment de care îţi poţi aminti şi care îţi este alături şi în ziua de azi. A rămas neschimbată, de-a lungul tuturor etapelor vieţii tale.

„Eu" este colecţia de „lucruri", cum ar fi vârsta, sexul, plăcerile şi simpatiile, speranţele şi amintirile pe care le numeşti viaţa ta.

La fiecare etapă a vieţii – ba nu, în fiecare secundă din viaţa ta – în vreme ce trupul-minte era ocupat să devină ceea ce este astăzi, conştienţa ta a rămas nemişcată, vigilentă, un martor atemporal. Când ai spus: „*Vreau la mama*", „Detest *ora de gimnastică*", „*Te voi iubi mereu*" sau „*Nu-mi place muzica zgomotoasă*", tu identificai lucruri, evenimente şi sentimente care făceau parte din experienţa *eului*, nu a Sinelui. Lucrurile şi sentimentele vieţii tale – de genul dorului după mama sau a aversiunii faţă de ora de gimnastică etc., toate s-au schimbat acum şi îşi au locul în acea parte din tine, numită memorie. Lucrurile din viaţa ta s-au schimbat – şi încă se mai schimbă. Dar conştienţa a rămas un martor statornic, al filmului pe care îl numeşti viaţa ta.

Lord Alfred Tennyson a vorbit despre acest mister al constanţei de durată, în poezia *Pârâul* (*The Brook*), în care scrie: „*Oamenii pot să vină şi să plece, dar eu merg înainte, la nesfârşit*". La fel de bine, dar mult mai puţin elocvent, am putea spune că siguranţa, sentimentele, gândurile, trupul şi mediul meu pot să vină şi să plece, dar conştienţa va merge înainte, la nesfârşit. Desigur, varianta mea nu are un efect atât de impresionant asupra sufletului, dar reuşeşte să transmită o idee principală.

De ce este absolut vital *să ne cunoaştem Sinele*?

Când ajungi să consideri că Sinele este conştienţa neschimbătoare, nelimitată şi eternă, dependenţa de trup, care decade, sau de minte, care devine tot mai slabă, începe să nu mai fie atât de puternică. Devii conştient de faptul că tu exişti dincolo de schimbare şi de moarte. Devii conştient de faptul că,

dincolo de toate lucrurile şi gândurile care constituie „eul" tău, tu exişti în veşnicie, fiind definit de conştiența ta.

Tu eşti conştiență!
Conştiența ta a rămas un martor statornic
al filmului pe care îl numeşti propria viață.

Dacă doar câteva minute de observare a golului dintre gânduri ți-au adus linişte şi relaxare, imaginează-ți ce aventuri pline de bucurie te aşteaptă, în momentul în care conştiența pură îți va infuza gândirea, hrana, munca şi dragostea.

A descoperi faptul că eşti conştiență pură, fundament al minții, este primul pas către trăirea unei vieți pline şi îmbelşugate. Următorul pas este atragerea conştienței în activitățile zilnice. Iar la urmă, când vei învăța să-ți vindeci rănile proprii şi vei vindeca şi rănile celorlalți, vei ajunge cu adevărat, prin propriile puteri, la o stare binecuvântată.

Capitolul 7

Tehnica porții

„Dacă aș avea influență asupra zânei bune, cea care se spune că veghează asupra botezului tuturor copiilor, i-aș cere ca darul său pentru fiecare copil din lume, să fie un sentiment de minunare, atât de indestructibil, încât să dureze întreaga viață."

Rachel Carson

Am fost martorul a tot felul de reacții ale oamenilor, atunci când descopereau că ei sunt conştiență pură – şi nu tot balastul şi agitația de care este plină mintea lor. De obicei există un moment de surpriză plăcută, însoțit de un sentiment de libertate şi uşurare. Acea stare de euforie poate să dureze o vreme – dar, mai devreme sau mai târziu, egoul vrea să recapete controlul asupra minții. Iar când o face, gândurile şi lucrurile sunt ridicate, din nou, la un rang de o importanță exaltată şi exagerată. Ecoul slab al conştienței se stinge în sine şi totul este uitat curând. Dar acest lucru nu trebuie să se întâmple. Dacă te vei sprijini pe toate punctele arătate în cartea de față, vei putea stabiliza destul de bine, conştiența pură.

Următorul pas care trebuie făcut, pentru a obține această finalitate, este să aprofundezi şi să lărgeşti non-experiența con-

ştienței pure. Vom face acest lucru, prin mărirea intervalului de timp în care suntem conştienți de conştiența pură.

Pentru a face aceasta, am dezvoltat un proces extraordinar de simplu şi de eficient, pe care îl poate face oricine, din prima încercare. Eu îl numesc *Tehnica Porții*, pentru că deschide atât de uşor porțile către conştiența pură, încât pare că însuşi Păzitorul porții a uns foarte bine balamalele. Tot ce trebuie să facem este să trecem pragul.

Următorul pas este să aprofundezi şi să lărgeşti non-experiența conştienței pure.

Tehnica porții creează o schimbare subtilă, dar profundă, a felului în care privim lumea. La început, această *schimbare* poate să treacă aproape neobservată şi totuşi, va influența profund trupul-minte - iar de acolo, toate celelalte domenii ale vieții. După doar câteva săptămâni de practicare a *Tehnicii Porții*, nu va fi ceva neobişnuit ca prietenii să înceapă să facă remarci despre trăsăturile tale relaxate, sau despre strălucirea blândă din ochii tăi.

Este timpul să începem - aşadar, suflecă-ți mânecile şi pregăteşte-te să deschizi poarta către propriul tău Sine.

Nu va fi ceva neobişnuit ca prietenii să înceapă să facă remarci despre trăsăturile tale relaxate, sau despre strălucirea blândă din ochii tăi.

*Experiența numărul doi: Tehnica Porții**

Aşează-te într-un scaun confortabil, într-un loc în care să nu fii deranjat timp de 10-20 minute. Închide ochii şi lasă-ți mintea liberă, pentru 10-20 de secunde. Acum, parcurge mental, o listă de cuvinte pozitive. Poți să vizualizezi cuvintele sau să

le auzi, nu contează. Exemple de astfel de cuvinte pot fi: *tăcere, nemişcare, calm, pace, bucurie, beatitudine sau extaz*. Ai putea să vezi sau să auzi şi alte cuvinte, precum: *lumină, iubire, compasiune, spațiu, infinit, energie pură, existență sau grație divină*. După ce ai trecut în revistă cuvintele pozitive din listă, concentrează-te din nou asupra lor.

Alege, cu delicatețe, un cuvânt care îți atrage atenția. Acum, tot ce trebuie să faci e să observi cuvântul. Pur şi simplu, fii foarte atent şi aşteaptă să vezi ce va face cuvântul respectiv.

În timp ce observi liniştit, fără să interferezi, cuvântul se va schimba, într-un fel sau altul. S-ar putea să devină mai mare, mai luminos sau mai zgomotos. S-ar putea să înceapă să pulseze sau să se diminueze - şi chiar să se stingă şi să dispară. Nu poți şti dinainte ce va face, dar acest lucru nu contează. Treaba ta este să observi, pur şi simplu, fără să controlezi sau să interferezi în vreun fel. Este ca şi cum ai urmări ceva la televizor - doar că faci acest lucru în minte. Poate exista ceva mai uşor de atât?

În timp ce-ți urmăreşti cuvântul, mintea s-ar putea să devieze către alte gânduri sau ai putea să asculți sunetele din jurul tău. E posibil să uiți, pentru puțin timp, că practici *Tehnica Porții*. S-ar putea să te pierzi în gânduri - câteodată, mai multe minute la rând. Nicio problemă. Dacă se întâmplă astfel, atunci, după ce îți dai seama că nu mai eşti atent la cuvântul tău, caută-l din nou, în linişte. Asta e! Puterea *Tehnicii Porții* rezidă în simplitatea şi naturaletea sa.

Acum, încă ceva: s-ar putea să observi că, din când în când, gândul tău dispare. Este în regulă. Observă doar spațiul

* Poți să descarci o versiune audio mp3 a Tehnicii Porții, de pe pagina Editurii Hay House: http://www.hayhouse.com/details.php?id=5633. În acest material, te voi ghida pas cu pas prin procesul Tehnicii Porții; nota autorului.

pe care l-a lăsat în urmă. Vei recunoaşte că acesta este golul unde se află conştienţa pură. Golul nu e un scop în sine. Este doar una dintre multele schimbări prin care va trece mintea ta. În curând, cuvântul se va întoarce de la sine. Sau s-ar putea transforma în alt cuvânt. Şi asta e în regulă.

Acceptă, pur şi simplu, noul cuvânt şi priveşte-l sau ascultă-l, la fel cum ai făcut şi cu cel vechi.

Aşadar, pentru a recapitula, stai liniştit, cu ochii închişi. După câteva secunde, caută-ţi, liniştit, cuvântul şi observă, pur şi simplu, ce se întâmplă. Nu interfera, priveşte doar. Dacă îţi dai seama că apar şi alte cuvinte sau zgomote, găseşte-ţi, în linişte, cuvântul şi începe să observi din nou. Dacă pierzi cuvântul, acesta se va întoarce, sau alt cuvânt îi va lua locul. Urmează cursul.

Puterea Tehnicii Porţii rezidă în simplitatea şi naturaleţea sa.

Nu contează ce se întâmplă, atât timp cât, fără să te implici, tu doar observi ce se desfăşoară înaintea ta. Practică *Tehnica Porţii*, timp de 10-20 minute. (Caută să rămâi în proces, cel puţin zece minute, dacă se poate.) Când ai terminat, nu deschide ochii imediat şi nici nu te ridica repede, ca să te apuci de tot felul de treburi. Ţine ochii închişi. Mai stai un minut, întinde-te bine şi revino lent în lumea exterioară. Dacă ieşi prea repede, s-ar putea să ai o stare de iritabilitate, dureri de cap sau un alt fel de disconfort fizic. Fie că remarci sau nu, trupul tău va fi foarte relaxat şi are nevoie de timp pentru a trece, din nou, în starea de maximă activitate. Mintea va vrea să meargă mai departe, dar trebuie să-i dai trupului o şansă de a o ajunge din urmă. Revino apoi, liniştit, la viaţa activă.

Practică *Tehnica Porţii,* cel puţin o dată pe zi. Dar să ştii că dacă practici de două ori pe zi, efectele sunt de patru ori mai

puternice. Momentul cel mai potrivit este imediat după ce te-ai trezit. Pentru cea de-a doua experienţă, este bun orice alt moment din timpul zilei. Dacă nu poţi să-i faci loc în timpul zilei, lasă-l pentru seara, înainte de culcare. Va dizolva stresul zilei în beatitudine şi va crea condiţiile unui somn excelent.

Acest lucru este important, pentru a avea un succes continuu. Cât eşti încă la început, citeşte aceste instrucţiuni sau ascultă materialul înregistrat, măcar o dată la câteva zile. Acest lucru va îndepărta orice obicei prost care ar putea, din neatenţie, să interfereze cu practica. Este ceva obişnuit să crezi că faci totul aşa cum trebuie, iar mai târziu să descoperi că ai uitat ceva sau ai adăugat ceva de care nu aveai nevoie. Dacă nu ai grijă să menţii naturaleţea în starea de observare, *Tehnica Porţii* nu va mai fi la fel de eficientă şi te vei trezi gândindu-te că nu mai funcţionează la fel de bine ca la început. Acesta e un indiciu clar că în exerciţiu s-a strecurat o impuritate. După două săptămâni în care l-ai verificat o dată la două zile, poţi să reciteşti sau să asculţi instrucţiunile, o dată la două săptămâni. În felul acesta, vei fi sigur că beneficiezi la maxim de exerciţiu.

Tehnica Porţii ne învaţă să nu ne bazăm decât pe observaţie. Iar ce se întâmplă este de-a dreptul magic. Începe să se producă o vindecare profundă, fără nici cel mai mic efort. De fapt, efortul de orice fel este contraproductiv.

Ce face, efectiv, *Tehnica Porţii*, este să îţi scalde psihicul în apele vindecătoare ale conştienţei. Ne aliniem, de fapt, cu înţelepciunea care a construit trupul-minte. Dacă vei practica în mod regulat, vei vedea că ai mai multă energie, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic – eşti mai relaxat, mai puţin bolnav, mai rezistent la stresul mental şi emoţional, iar relaţiile se îmbunătăţesc. Toate acestea pot fi realizate, pur şi simplu, prin practicarea atenţiei. În foarte scurt timp, te vei surprinde că

practici din ce în ce mai mult observarea, în afara Tehnicii Porții, în timpul activităților zilnice. Tehnica Porții poate fi practicată singură sau înainte de alte exerciții, pentru a le creşte eficiența.

Asigură-te doar că nu aduci vreo modificare chiar în *Tehnica Porții*. Puterea sa constă în simplitate. Este completă, aşa cum e. Adăugarea sau înlăturarea vreunui element o va face mai puțin eficientă. Începe să se producă o vindecare profundă, fără nici cel mai mic efort... Toate acestea pot fi realizate - fiind, pur şi simplu, atenți.

În curând, vei învăța *Antrenarea cuantică* (Quantum Entrainment - QE), metoda ştiințifică a vindecării spontane. Tehnica Porții nu este folosită direct în procesul *Antrenării cuantice*, dar ajută la cizelarea conştienței, care este piatra fundamentală a QE. Practicată zilnic, va crea rapid obişnuința de a fi conştient în permanență, în timpul activităților.

Mai târziu, când vei stăpâni foarte bine *Antrenarea cuantică*, vei putea înlocui *Tehnica Porții* cu QE - deşi mulți oameni continuă să le practice pe amândouă.

Acum a venit momentul să vedem ce este *Antrenarea cuantică* şi cum funcționează ea. După aceea, vei învăța cum să vindeci, efectiv, folosind QE.

Capitolul 8

Antrenarea cuantică

„Pe Dumnezeu nu-L interesează cât de multe lucruri facem, ci cât de mult ne place să le facem."

Maica Tereza

„Intuiția este sursa cunoaşterii ştiințifice."

Aristotel

Ce este Antrenarea cuantică?

Antrenarea cuantică *este o metodă ştiințifică rapidă şi eficientă, care reduce durerea şi promovează vindecarea. Ea creează schimbări imediate, care pot fi văzute şi simțite la nivelul trupului. Este reproductibilă şi va rezista rigorii ştiințifice pre- şi post-testării. QE continuă să funcționeze mult timp după sesiunea inițială, echilibrând şi eliminând cu delicatețe blocajele, generând o stare de bine fizic şi emoțional. Ea trezeşte la viață o conştiență vindecătoare, atât în cel care inițiază, cât şi în cel care primeşte procesul. În general, o sesiune QE este însoțită de un sentiment de pace şi de relaxare.*

Antrenarea cuantică ne trezeşte la propria conştiență lăuntrică. Când ajungem să fim mai familiarizați cu conştiența

pură, ne simțim bine din toate punctele de vedere. Când devenim mai sănătoşi şi mai fericiți, este ceva natural să vrem să le împărtăşim şi celorlalți, toate acestea. În curând vom învăța metoda *Antrenării cuantice*, de vindecare spontană. Atunci, ciclul va fi complet. Vei fi învățat să dăruieşti ceea ce primeşti. Sau, mai bine zis, vei învăța să împarți ceea ce eşti. Ştii bine că şi oamenii cu care îți împarți conştiența, sunt tot conştiență pură. Pur şi simplu, îi vei trezi la adevărata lor natură. Aş vrea să spun mai multe despre acest concept fascinant, dar ar fi o călătorie care ne-ar duce cu mult dincolo de coperțile acestei cărți.

Dacă vrei să ştii mai multe despre natura ta lăuntrică fundamentală şi despre felul în care se leagă de starea de sănătate, de relații şi de fericirea ta, îți recomand să citeşti cartea mea, *Beyond Happiness: How You Can Fullfill Your Deepest Desire* [*Dincolo de fericire: Cum îți poți îndeplini cea mai profundă dorință*]. Îndrăznesc să spun că este o lectură destul de interesantă. Bine, bine, acum să revenim la treburile noastre şi să lăsăm în urmă această auto-promovare neobrăzată.

Antrenarea cuantică ne trezeşte la conştiența lăuntrică.

Conştiența pură – după cum vom descoperi în curând – este un puternic regenerator al lucrurilor care au decurs rău. Simptome precum durerea, confuzia şi depresia ne spun că ceva lipseşte. Simptomele sunt indicatoare care ne arată o dereglare a ordinii din cadrul trupului-minte. Fie că e vorba de un picior rupt, sau de o inimă frântă, dezordinea se opune bunei-funcționări, productivității şi capacității de iubire a trupului-minte.

Sănătatea înseamnă ordine. Cu cât dăm dovadă de mai multă ordine, cu atât suntem mai sănătoşi. Când sănătatea începe să cedeze, avem la dispoziție o multitudine de medica-

mente şi terapii, care au scopul de a restabili acea ordine în trupul-minte.

Putem să simplificăm problema sănătății, dacă o privim dintr-un punct de vedere vibrațional. O vibrație, sau o undă, este cea mai simplă formă de energie. Stelele şi broaştele, îngerii şi nicovalele, nu sunt nimic mai mult decât conglomerate de unde energetice, care se întrepătrund pentru a crea aceste forme.

Conştiența pură este un puternic regenerator al lucrurilor care au decurs rău.

Sănătatea înseamnă ordine. Cu cât dăm dovadă de mai multă ordine, cu atât suntem mai sănătoşi.

Putem să ne privim organele şi țesuturile, gândurile şi emoțiile, ca pe nişte pachete de vibrații care funcționează împreună, într-o stare de simpatie, pentru a crea un trup-minte sănătos. Când vibrațiile se desincronizează numim acest lucru dezordine sau boală, apoi încercăm să le vindecăm.

În cele mai multe cazuri, vindecarea se realizează prin introducerea unor vibrații ordonatoare, care să le neutralizeze pe cele dezordonate. De exemplu, vibrația de plantă, a scoarței de salcie, va neutraliza vibrația de inflamație, a unei dureri de cap.

Procesul de întărire sau de slăbire a vibrațiilor este numit interferență. Cred că cea mai simplă cale de a privi acest fenomen e următoarea. Amplitudinea este elementul vertical al unei unde – cât e de înaltă sa. Dacă însumezi două unde care au aceeaşi amplitudine, vei obține o undă mai mare, care va avea o amplitudine dublă față de cele inițiale. (*Figura 4: Interferența undelor*) Aceste fenomen este numit *interferență constructivă*. Opusul său este la fel de real. Dacă însumezi două unde care o amplitudine exact opusă, ele se anulează una pe cealaltă

şi obţii o amplitudine cu valoarea zero. Acest fenomen este numit *interferenţă distructivă*.

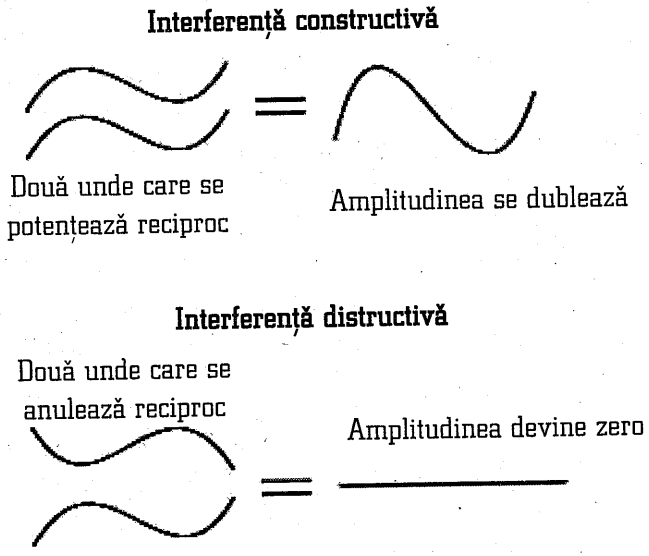


Figura 4: Interferenţa undelor

Nu lăsa tot acest jargon despre interferenţa constructiv-destructivă să-ţi tulbure lucrarea interioară. Coboară până la malul mării, priveşte valurile cum se rostogolesc şi vei vedea acest principiu, la lucru. Privind marea, vei observa curând un val mai rapid, care îl preia pe cel din faţa lui, mai lent. Cele două se contopesc şi se constituie într-un singur val, mai puternic. Impulsul valului mai mare şi mai rapid îl face să ajungă mai departe decât celelalte pe plajă, udându-ţi tenişii nou-nouţi. Aceasta este *interferenţa constructivă*.

Iar când acel val se retrage de pe plajă, lăsându-ţi picioarele până la glezne, într-o baltă de apă de mare nisipoasă, iar pe tine înjurând de mama focului, eventual cu dinţii încleş-

taţi, în vreme ce mamele se agită în josul şi în susul plajei, grăbite să astupe urechile copiilor lor, acel val întâlneşte un altul, care se îndreaptă spre plajă. Forţa valului care se retrage reduce din forţa valului care vine, iar acesta pierde din mărime şi din avânt şi nu mai ajunge până în locul unde stai tu. Dar, desigur, tu nici n-ai observat acest lucru, pentru că deja te afli la jumătatea drumului înapoi către automobil, bodogănind şi aruncând apă din vârful tenişilor, la fiecare pas.

Diminuarea avântului celui de-al doilea val este un exemplu de *interferenţă distructivă*.

Sistemele de vindecare tradiţionale - precum medicina, acupunctura, exerciţiul fizic şi procedurile de manipulare a energiilor subtile - toate funcţionează, în esenţă, prin restabilirea ordinii vibraţionale. Cu cât vibraţia-tratament se potriveşte mai bine cu vibraţia stării de sănătate, cu atât este vindecarea mai completă. Câteodată, tratamentul însuşi poate să creeze dezordine. Dacă tratamentul se potriveşte doar parţial, cu vibraţia complet vindecătoare - aşa cum este cazul medicamentelor sintetice - sunt create efecte adverse. În general, cu cât un sistem de vindecare este mai aproape de a lucra doar cu unde sau vibraţii, cu atât este mai mică probabilitatea de a fi create efect adverse. Şi aşa ajungem, din nou, la conştienţa pură.

Conştienţa pură nu este o vibraţie - ci sursa vibraţiei. Este ordinea şi energia potenţială, din spatele fiecărei forme. Teoretic, dacă am putea să infuzăm, cumva, conştienţă pură într-un sistem dezordonat, ar rezulta o ordine perfectă, fără efecte adverse. Şi, ce să vezi! Acest lucru e chiar posibil! Este vorba de sistemul pe care îl numim *Antrenare cuantică*.

Fiecare metodă, sistem sau procedură de vindecare are drept scop îndrumarea practicianului printre posibilele obstacole care l-ar putea împiedica să-şi ducă sarcina la bun sfârşit.

Iar noi credem, în mod greşit, că procedura este cea care e responsabilă de succes. Dar nu e aşa!

Conştienţa pură nu este o vibraţie, ci sursa vibraţiei.

Este ordinea şi energia potenţială, din spatele fiecărei forme.

O să-ţi mai spun un secret - de data asta, din partea casei. Nu procedura de vindecare, ci conştienţa este cea care realizează vindecarea. Chiar aşa, conştienţa este ingredientul magic în fiecare strădanie care se încheie cu bine. Indiferent că speli automobilul, rezolvi o problemă de trigonometrie sau îţi tai unghiile, conştienţa este întotdeauna ingredientul esenţial. Încearcă să-ţi tai unghiile, fără să fii conştient de ceea ce faci. Nu e o imagine prea veselă.

Nu procedura de vindecare, ci conştienţa este cea care realizează vindecarea.

Conştienţa este cea care însufleţeşte tot ceea ce faci.

Tehnica, prin ea însăşi, este lipsită de viaţă. Conştienţa este un fel de tren - iar procedura, un fel de linii de cale ferată. Nu există conştienţă, nu există nici mişcare. Nimic nu poate fi făcut fără conştienţă. De aceea, dintre miile de forme de vindecare, poţi să o alegi pe oricare - şi te vei vindeca la fel de bine.

Procedura *Antrenării cuantice* pune accentul pe conştienţă, nu pe procedură. După cum vei afla în curând, tehnica efectivă nu necesită aproape niciun fel de efort. De fapt, QE începe să lucreze cu adevărat abia după ce se termină procedura. Chiar aşa, când întreaga structură a tehnicii QE se dizolvă în conştienţa pură, atunci are loc vindecarea. Procedura QE nu e o tehnică de vindecare. Este un proces prin care devii conştient

de conştienţa pură. Vindecarea este, de fapt, un efect secundar al conştientizării. Aceasta înseamnă şi că nu tu eşti vindecătorul, ci conştienţa pură. Această deosebire e foarte importantă şi va deveni din ce în ce mai evidentă, după ce vei începe să practici *Antrenarea cuantică*.

Vindecarea este, de fapt, un efect secundar al conştientizării.

Ajungem, astfel, la un punct esenţial asupra căruia merită să ne îndreptăm atenţia. Dacă nu tu eşti cel care vindecă, atunci nu poţi să-ţi atribui vreun merit pentru vindecarea ce are loc. Eşti liber de această responsabilitate, de această povară.

Să spunem că eşti rugat să ajuţi la uşurarea unei dureri foarte mari de genunchi. Nu trebuie să ştii dacă e vorba despre un genunchi artritic sau de o entorsă, nici nu trebuie să cunoşti vreun Secret al Vindecării Spontane, în această privinţă. Nu e nevoie să diagnostichezi problema. Capacitatea infinită de ordonare a conştienţei va face acest lucru, în locul tău. Nu e nevoie să ştii ceva despre genunchi. Tot ce trebuie să ştii este ceea ce îşi doreşte posesorul genunchiului - adică, în cazul de faţă, să îndepărteze durerea.

Trebuie doar să începi procesul *Antrenării cuantice*, iar de restul se va ocupa, în locul tău, conştienţa. Şi, de fapt, nu în locul tău, ci în locul persoanei care are durerea. În afara pregătirii iniţiale, nimic nu este făcut de tine sau pentru tine.

Înaintea unei sesiuni QE, care ar putea să dureze între 15 secunde şi câteva minute, vei învăţa să efectuezi un simplu pre-test, pentru a evalua în mod obiectiv intensitatea durerii, gradul de congestie şi alte simptome. După sesiune, vei efectua aceleaşi teste şi vei observa în ce măsură au fost uşurate simptomele respective. Şi, pentru că nu ai fost implicat în procesul de

vindecare a genunchiului, n-ar trebui să te intereseze, în mod deosebit, cum şi în ce măsură a avut loc vindecarea.

Acest lucru îţi scuteşte lovituri psihice şi ţine în frâu egoul. În plus, permite manifestarea deplină a compasiunii şi a bucuriei de a fi om. Pentru o muncă de câteva minute, nu este un câştig prea mic, ce zici?

Trebuie doar să începi procesul Antrenării cuantice, iar restul nu trebuie să te preocupe.

Antrenarea Cuantică este, pur şi simplu, un proces care îi permite conştienţei să se extindă până la nivelul conştienţei pure, cu scopul de a vindeca. Odată ce iniţiatorul procesului QE devine conştient de conştienţa pură, vindecarea efectivă are loc în mod spontan. Deşi elementele discordante ale oricărei boli sau afecţiuni sunt integrate într-o clipă, rezultatele pot avea nevoie de ceva timp, pentru a deveni pe deplin manifeste. *Antrenarea cuantică* va continua să acţioneze încă mult timp după ce este efectuată sesiunea. Şi mai e un motiv pentru care nu ar trebui să te cramponezi de intensitatea rezultatelor iniţiale. Să spunem că genunchiul dureros a prezentat o ameliorare de 80%, după sesiunea QE iniţială. Două minute mai târziu, ameliorarea ar putea fi de 90%, iar două zile mai târziu se poate ca durerea să dispară complet.

Odată ce iniţiatorul procesului QE devine conştient de conştienţa pură, vindecarea efectivă are loc spontan.

Aşadar, orice ar fi, va fi înspre bine. Este imposibil să faci rău. Vechiul dicton al vindecătorului - *„Înainte de toate, să nu faci rău"* - nu se aplică şi în cazul QE, din două motive: nu tu eşti cel care vindecă, iar conştienţa pură nu poate face rău.

Dar nici tu nu eşti lăsat complet pe dinafara procesului. Frumuseţea experienţei *Antrenării cuantice* este că vindecă atât partenerul, cât şi iniţiatorul. **(Notă: Îl vom numi *partener* pe cel care primeşte QE şi *iniţiator*, pe cel care aplică QE.)** Prin procesul QE, iniţiatorul intră imediat într-o stare sublimă de conştienţă pură şi astfel, îi permite armoniei perfecte a acelei stări subtile fundamentale să recreeze sau să reorganizeze materia, într-un fel în care să nu mai prezinte dezordine. Exersată în mod regulat, această stare de conştienţă lăuntrică începe să fie simţită şi în exterior, organizând şi vindecând fiecare gând, cuvânt sau faptă. Trăirea este liniştitoare, înălţătoare şi aducătoare de inspiraţie.

În următoarele câteva paragrafe, voi încerca să compar, la modul general, *Antrenarea cuantică* cu alte sisteme de vindecare. Asta, ca să înţelegi mai bine. Să nu-mi interpretezi greşit intenţiile, te rog. Nu vreau să pun în discuţie valoarea acelor metode. Fiecare metodă de vindecare este preţioasă şi necesară. Întreabă numai milioanele de oameni, a căror calitate a vieţii a fost îmbunătăţită, zi de zi, prin folosirea acestor metode.

Eu vreau doar să schiţez un cadru mai larg al sănătăţii, extinzându-l dincolo de trup şi minte, pentru a cuprinde fiecare domeniu al interacţiunilor dintre oameni. Suntem, într-adevăr, limitaţi de către lanţurile conceptuale, care ne încătuşează mintea şi ne slăbesc trupul.

Antrenarea cuantică presupune atât vindecarea partenerului, cât şi a iniţiatorului.

Poate că vrei să foloseşti *Antrenarea cuantică* pentru a vindeca o durere fizică sau emoţională, ceea ce e în regulă. Totuşi, mai mult decât a fi doar o metodă de vindecare a trupului şi a minţii, *Antrenarea cuantică* se revarsă cu uşurinţă în exte-

rior, vindecând şi îmbogăţind fiecare strădanie umană şi nu numai. Iar toate acestea se întâmplă automat. Când QE este aplicată în mod regulat, unghiurile ascuţite şi suprafeţele dure ale vieţii se înmoaie. Rezultatul este că ajungem să cunoaştem viaţa ca fiind ceva care susţine, o mamă universală, care ne protejează şi ne învaţă - şi, în cele din urmă, ne satisface toate nevoile. Acest lucru ne va fi la îndemână când ne trezim din somn şi vrem să întâmpinăm ziua, cu un sentiment de voioşie şi de apreciere. *Antrenarea cuantică* este prima jucărie de scos din cutie - şi ultima care trebuie pusă la loc.

Totuşi, mai mult decât a fi doar o metodă de vindecare a trupului şi a minţii, Antrenarea cuantică se revarsă cu uşurinţă în exterior, vindecând şi îmbogăţind fiecare strădanie umană...

Dacă ne jucăm zilnic cu QE, afecţiunile noastre personale încep să se vindece de la sine. Vindecarea este accelerată. Ajungem să ne bazăm din ce în ce mai puţin pe modalităţile exterioare şi ne întoarcem mai uşor către interior, pentru a deveni nişte observatori plini de iubire ai vieţii ce se manifestă prin noi. Ca un bulgăre de zăpadă care se rostogoleşte la vale, vom atrage către noi plinătatea vieţii, amplificând, din mers, impulsul sănătăţii şi al vieţii vibrante.

Eu nu sunt un purist şi cred că nici tu nu ar trebui să fii. *Antrenarea cuantică* are potenţialul - şi vreau să accentuez cuvântul potenţial - de a fi glonţul magic pentru probleme de orice fel. Zilnic, te vei surprinde singur prin realizarea unor mici miracole. Această experienţă va modifica fundamentul prin intermediul căruia percepi această lume.

Adică, hai să fim serioşi! Te conectezi la sursa întregului cosmos? Vreau să văd că faci acest lucru - şi, după aceea, poţi să rămâi indiferent.

Zilnic, te vei surprinde singur făcând mici miracole.

QE se diferenţiază prin faptul că nu se bazează pe medicamente, pe tehnici şi pe programe mentale. Acolo unde un sistem de vindecare tradiţional se bazează pe structură, QE caută să o dizolve. Dizolvarea ordonată a structurii deschide mintea practicianului către conştienţa pură - care, în schimb, adaugă structurii mai multă ordine.

Toate metodele de vindecare au o valoare. Acea valoare creşte, pe măsură ce creşte şi conştienţa practicianului. QE, la fel ca oricare altă formă de vindecare, este limitată de către mintea practicianului. Într-o lume perfectă, *Antrenarea cuantică* ar fi suficientă pentru a asigura sănătatea şi armonia ideală, în trup, minte, relaţii, slujbă, căutări spirituale, educaţie şi recreere.

Da, QE poate să restabilească armonia în toate aceste domenii. Vestea proastă este că *Antrenarea cuantică* - la fel ca toate procedurile de vindecare - este limitată de către limitările practicianului. Vestea bună este că practicarea QE reuşeşte să înlăture aceste limitări. Ca să spun mai simplu, cu cât practici mai mult *Antrenarea cuantică*, cu atât mai lejeră şi mai satisfăcătoare îţi va fi viaţa. Acum, să ne îndreptăm atenţia, din nou, asupra mecanismului *Antrenării cuantice*.

Antrenarea cuantică nu este o procedură de antrenare a energiei subtile. QE nu implică interferenţa undelor şi nu caută, sub nicio formă, să neutralizeze energiile anormale, cu ierburi şi medicamente, exerciţiu fizic sau manipulare fizică, prin energii radiante, prin energii subtile sau prin orice alt mijloc.

Antrenarea cuantică este unică din acest punct de vedere - şi iată şi de ce.

Vestea proastă este că Antrenarea cuantică, la fel ca toate procedurile de vindecare, este limitată de către limitările practicianului. Vestea bună este că practicarea QE reuşeşte să înlăture aceste limitări.

Orice sistem de vindecare mai important - fie el medicina tradiţională, energiile subtile sau orice se poate afla între acestea două - deci, orice sistem, pentru a putea fi aplicat în siguranţă şi eficient, necesită un studiu şi o practică riguroasă, sub îndrumarea unui practician calificat. Cel mai probabil, sistemul respectiv a evoluat de-a lungul multor ani, prin încercări şi greşeli, înainte de a fi acceptat ca fiind valabil.

Cele mai multe dintre sistemele de vindecare sunt, încă, în curs de dezvoltare. Ele sunt la fel de mult o artă, precum sunt o ştiinţă, iar rezultatele variază în funcţie de priceperea practicianului. Toată precauţia şi atenţia la detalii sunt necesare, din cauză că aceste sisteme pot face rău, dacă nu sunt aplicate în mod corect. Sau, în cel mai bun caz, pot fi ineficiente.

Niciunul dintre aceste lucruri nu este valabil în cazul *Antrenării cuantice*, dintr-un motiv simplu. În esenţă, iniţiatorul nu face nimic. El lasă doar conştienţa pură să facă toată treaba. Adu-ţi aminte, conştienţa pură este ordine perfectă. Dacă ceva începe să se afle în dezordine, conştienţa pură va rezolva această problemă. Este nevoie de iniţiator doar pentru a pregăti cadrul de început. El pregăteşte totul şi se dă la o parte. Conştienţa pură vine apoi şi dizolvă dizarmonia, rearanjând totul într-o ordine perfectă de funcţionare, în vreme ce iniţiatorul priveşte întregul proces, într-o stare de beatitudine.

Cât de greu este să înveţi *Antrenarea cuantică*? E la fel de uşor ca a gândi. Practicarea *Antrenării cuantice* nu necesită nicio abilitate deosebită şi poate fi învăţată foarte repede. De fapt, e nevoie de mai mult efort pentru a citi *despre* QE, decât pentru a o practica. Aşadar, dacă vei citi această carte, vei putea să înveţi şi să aplici QE. Atunci, vei trăi pe propria piele, extraordinarele efecte vindecătoare ale conştienţei pure.

Căror probleme li se adresează *Antrenarea cuantică*? Păi, dacă există un lucru la care să te poţi gândi, QE poate să-l rezolve. Poate să rezolve - şi o va şi face, cu adevărat. Orice este făcut de către conştienţa pură - adică, ce să zic, cam totul - poate fi şi vindecat de către conştienţa pură.

E logic, nu? Problema este că cea care realizează vindecarea este conştienţa pură - nu noi. Ea nu e stânjenită de nevoile noastre personale, de aspiraţiile, prejudecăţile, speranţele, temerile, scopurile, eşecurile sau orice altceva ne trece prin cap.

Noi, oamenii, vedem doar o mică felioară din ceea ce este, a fost sau va fi. Problema noastră este că credem că avem o idee destul de corectă despre ce este mai bine, în orice situaţie. Însă adevărul e că habar nu avem.

În orice moment, lumea noastră este o mare clocotitoare, de cauză şi efect. Fiecare cauză prezentă este rezultatul unor efecte infinite şi interconectate, care se întind înapoi în timp, de-a lungul a mii de eoni, până la acel firav prim gând care a răsărit din izvorul creaţiei.

Cum poate fi posibil să cunoşti impulsurile primordiale ce constituie cauza gândului pe care îl gândim, în chiar acest moment? Ştii, oare, ce anume te-a făcut să gândeşti acel gând - sau pe cel dinaintea lui?

Este nevoie de mai mult efort pentru a citi despre QE, decât pentru a o practica.

Dacă există un lucru la care să te poți gândi, QE poate să-l rezolve.

Este atât de greu de imaginat că nu suntem stăpânii destinului - așa cum credem, de obicei? Gândește-te la un burlac convins care, în tinerețe, a ajuns cu un minut mai târziu la băcănie, pentru că și-a rătăcit cheile de la mașină. A ajuns la magazin cu un minut mai târziu și a ratat întâlnirea cu singura femeie pe care ar fi putut-o iubi vreodată. Un minut, o secundă poate să schimbe o viață întreagă. Fiecare dintre noi s-a gândit, la un moment dat, cât de diferită i-ar fi fost viața, dacă ar fi cumpărat încă un bilet la loterie sau dacă nu s-ar fi opus dorinței părinților de a deveni mim pe stradă. Oare, nu este fiecare moment al vieții noastre, plin de forțe care se află în afara puterii noastre de control și care ar putea să ne modifice, complet, viitorul?

Să luăm o pauză și să ne jucăm puțin de-a abstractizarea, bine? Lărgirea limitelor minții este întotdeauna benefică și e deosebit de folositoare, mai ales când explorezi noi paradigme ale vindecării. Măcar ne va ocupa mintea, cumva. La fel ca o sămânță, ar putea da naștere la ceva folositor - și, până la urmă, chiar foarte frumos.

Lumea noastră este o mare a cauzei și a efectului...
Un minut, o secundă, pot schimba o viață întreagă.

Fizica cuantică a expus câteva teorii viabile despre universurile multiple. Una dintre acestea - la care subscriu - este că fiecare dintre noi are un număr infinit de vieți. Nu este doar teorie, ci un fapt matematic, acela că timpul nu curge. Timpul nu există, în felul în care gândim noi, de obicei, că o face. Mintea noastră creează secvența pe care o identificăm ca timp. Cu alte cuvinte, timpul este o creație umană, care nu există în afara

minții noastre. Doar conștiența noastă îngrădită ne limitează la un singur timp și la o singură viață.

Timpul este o creație umană, care nu există în afara minții noastre.

Este foarte probabil ca tu să exiști și într-o viață paralelă - același care ești în prezent, dar cu o ușoară schimbare. De exemplu, într-o viață s-ar putea să ai artrită la degete. În alta, s-ar putea să ai artrită la degete și la genunchi. Într-o a treia, s-ar putea să nu ai deloc artrită. Gândește-te - expresii infinite ale tale, existând una lângă alta! N-ar fi uimitor dacă ai putea să te miști, în mod conștient, dintr-o viață în alta? Experiența ta de viață ar fi extinsă la infinit, limitată doar de către conștiența ta. Și acum revenim la o chestiune foarte interesantă.

Ce leagă, oare, toate aceste universuri multiple, între ele? Dacă fiecare dintre viețile tale ar fi o perlă pe un colier, care ar fi firul ce le-ar ține laolaltă? Firul unificator al universurilor multiple este întregul nelimitat al lui Bohm, ordinea implicită a conștienței pure. Conștiența pură este portalul către fiecare dintre viețile tale. Acesta poate fi felul în care funcționează *Antrenarea cuantică*: mutarea conștienței într-o viață paralelă, prin portalul conștienței pure. Dacă ai artrită în această viață, poți să te afunzi, fără efort, în conștiența pură, și să ieși de acolo în alt viață, una în care să nu ai artrită.

Acest lucru îmi amintește o carte din ciclul *Cronicile din Narnia*, scrise de C. S. Lewis, unde personajele pot să plonjeze într-un eleșteu în Anglia și să iasă la suprafață, în lumea Narniei. Se pare că C. S. Lewis a intuit ceea ce fizica cuantică numește *universuri multiple*.

Mie îmi place să mă gândesc la aceste lucruri, ca la muzica de pe un CD. Fiecare pistă de pe suprafața discului ar reprezenta

o viață. Lumina laser care citește informația se mișcă de-a lungul CD-ului, eliberând muzica fiecărei vieți, captivă în acele piste. Lumina laser este similară conștiinței noastre, care se mișcă de-a lungul pistei pe care o numim viața actuală. Conștiința noastră se mișcă de la naștere către moarte. Dar, amintește-ți că nu există mișcare în timp. E ceva dovedit. Timpul este o iluzie creată de către mintea noastră conștientă. Toate viețile noastre există simultan - la fel cum toate pistele există, pe CD, în același timp. Cum ar fi dacă, în loc să se miște în mod previzibil, de la o pistă la alta, am putea determina lumina laser să sară pe o pistă paralelă? Am putea să auzim ce se află pe pista paralelă, nu-i așa? Vindecarea spontană a unei boli pare ceva magic, până când înțelegi că te-ai cufundat în conștiența pură dintr-o viață și ai ieșit la suprafață în alta, eliberat de acea boală care te limita.

Am adus aceste lucruri în discuție, dintr-un motiv întemeiat. Minunile pe care le putem realiza sunt limitate doar de către conștiința noastră. Cu toții suntem limitați, fiecare dintre noi. Este inevitabil. Dar, știind ceea ce știm acum, putem începe să ne scuturăm de lanțurile care ne-au legat conștiința și putem începe să trăim dincolo de limitările prezente. Ar putea, oare, ca vindecarea artritei să fie ceva la fel de simplă ca schimbarea pistelor unui CD? Da, dacă știm cum să o facem și dacă mintea ne permite. În procesul simplu al *Antrenării cuantice* este ascunsă mecanica creației, capacitatea de a ne deschide conștiența către posibilitățile infinite, pe care creația ni le-a așezat în față.

Minunile pe care le putem realiza sunt limitate doar de către conștiința noastră.

Acum, teoria devine interesantă și are potențialul de a ne extinde mintea, dincolo de parametrii săi actuali. Dar adevărul este că *Antrenarea cuantică* funcționează, chiar dacă ai sau nu

o teorie. *Antrenarea cuantică* funcționează chiar dacă tu crezi sau nu în ea. QE funcționează, chiar și dacă nu înțelegi felul în care funcționează. Un copil poate să aplice *Antrenarea cuantică* cu o inocență perfectă. De fapt, fără această inocență, nici nu ar funcționa.

Nu putem crea această schimbare în conștiința vindecătoare pură, prin simpla forță a voinței. Putem doar să ne plasăm intenția inocentă, în oceanul conștienței pure. Determinarea locului în care pot duce curenții armoniei și ai vindecării este dincolo de capacitatea noastră de influență. Putem să avem dorința de a vindeca pe cineva - dar acea dorință vine din partea noastră limitată, scufundată în oceanul, mereu turbulent, al minții. Poate fi o dorință altruistă, născută din compasiunea pentru o ființă aflată în suferință. Dar nu putem cunoaște, sub nicio formă, felul în care planul cosmic va sprijini acea dorință. Nu putem ști ce desfășurare încâlcită și infinită de eveniment a dus la această dizarmonie aparentă. Nu putem ști nici în ce fel se va manifesta, din nou, armonia.

Când este aplicată *Antrenarea cuantică*, apare întotdeauna o schimbare a stării prezente. E posibil ca o singură sesiune de QE să pună în mișcare forțe ce vor reverbera prin întregul univers, înainte ca armonia să se poată manifesta. Ca inițiatori, tot ce putem face este să ne exprimăm dorința de a rezolva problema. Rezultatul, indiferent de forma pe care o va lua, va fi o manifestare naturală și perfectă a conștienței pure. Noi acceptăm, pur și simplu, ceea ce vedem, având cunoașterea faptului că nu putem ști nici ce forțe devin active, nici când se vor manifesta.

Un copil poate să aplice Antrenarea cuantică, cu o inocență perfectă.

De fapt, fără această inocență, ea nici nu va funcționa.

Am avut, la un moment dat, o clientă care mi-a cerut ajutorul pentru mai multe probleme deodată. Avea o migrenă sinuzală, un spasm muscular în partea de sus a umărului, de la muncă şi era anemică, în urma a şase săptămâni de complicații ale pre-menopauzei. Am inițiat procesul QE pentru câteva minute, după care am observat un uşor semn că trupul ei primise influența organizatoare a conştienței pure. Când am întrebat-o cum se simțea, mi-a spus că se simțea exact la fel ca înainte de sesiune. I-am spus că procesul avusese succes şi că nu mai puteam să fac altceva pentru ea. Atunci am văzut dezamăgirea care îi apăruse pe față, în timp ce se pregătea să plece.

O oră mai târziu, am primit de la ea, un telefon entuziast. Mi-a spus că, în timp ce conducea spre casă, stăvilarele sinusurilor sale s-au deschis brusc şi aproape că a trebuit să oprească automobilul, pentru a se ocupa de sinusuri care, acum, curgeau într-un mod absolut liber. Apoi mi-a spus că, la vreo 20 de minute după ce a ajuns acasă, umerii i s-au relaxat, iar ea s-a simțit uşoară şi eliberată de apăsare. Am felicitat-o şi i-am mulțumit pentru faptul că mă ținâeaă la curent cu starea sa. În dimineața următoare, a sunat din nou, încă şi mai entuziasmată. Mi-a spus că nu mai avea absolut niciun simptom de premenopauză.

Este posibil ca o singură sesiune de QE să pună în mişcare forțe care vor reverbera prin întregul univers...

În momentul în care a fost aplicată QE, această clientă nu avea nicio indicație exterioară a faptului că funcționase. Eu observasem doar o uşoară modificare, apărută într-un singur muşchi din partea superioară a spatelui. Nu ştiam ce fel de îm-

bunătățire ar fi putut să simtă ea, dacă era, într-adevăr, vreuna. Eram scutit de toate acestea, deoarece eram mai mult un fel de spectator al procesului. Am inițiat procesul de antrenare cuantică şi m-am dat la o parte. M-am bucurat foarte mult de uşurarea simptomelor sale, nu pentru că aş fi făcut eu ceva, ci dintr-un alt motiv.

De fiecare dată când vindecarea se produce în acest fel, avem în față o dovadă a faptului că viața este mai vastă decât gândul şi mai nelimitată decât imaginația.

Când inițiez procesul QE, ating ceva ce este mai mare decât mine şi ajung să aflu că acest ceva este Sinele meu. Ajung să am un sentiment care nu e chiar speranță, ci o cunoaştere a faptului că totul este în regulă în lumea mea.

Nu aplic QE doar pentru a face viața mai bună. O aplic pentru a-mi reaminti că perfecțiunea există deja şi pentru a produce valuri în apele nemuririi şi a privi cum se extind, jucăuş, asupra vieții fraților ce călătoresc alături de mine, în această minusculă felioară de Univers.

Capitolul 9

Pregătirea pentru vindecare

„Sufletul nu gândește niciodată, fără o imagine mentală."

Aristotel

„Gândește stânga, gândește dreapta, gândește scund și înalt. O, câte gândiri poți gândi, dacă încerci!"

Dr. Seuss

Pregătirea pentru aplicarea *Antrenării cuantice* nu este atât de mult o colecționare de mijloace şi tehnici, pe cât este o pregătire de a nu face nimic. Cei care mă cunosc bine nu sunt surprinşi că am descoperit şi am dezvoltat *Antrenarea cuantică*. Îți vor spune imediat că toată viața n-am făcut altceva decât să mă pregătesc pentru a nu face nimic. E aşa de bine să ai nişte prieteni atât de atenți şi care te susțin!

Primul lucru pe care vreau să-l faci este să-ți demonstrezi singur puterea conştienței, prin crearea unei schimbări observabile în propriul trup. Făcând acest uimitor exercițiu, nu numai că vei înțelege fundamentul vindecării, dar vei prinde puțin şi gustul pentru bucuria şi încântarea pe care o aduce stilul *Antrenării cuantice*.

Eşti gata? Să începem!

Pregătirea pentru aplicarea Antrenării cuantice nu e atât de mult o colecție de mijloace şi tehnici, pe cât este o pregătire de a nu face nimic.

Experiența numărul trei: Exercițiul degetului care creşte

Ridică mâna, cu palma către tine şi caută linia orizontală care se află la nivelul încheieturii. Găseşte şi linia corespondentă de la cealaltă mână. Alătură-ți încheieturile, în aşa fel încât cele două linii să fie aliniate. Împreunează palmele şi degetele. Mâinile ar trebui să se suprapună perfect, ca la rugăciune.

Uită-te cum se suprapun cele două degete mijlocii. Ele sunt de lungimi egale, sau unul dintre ele este mai scurt decât celălalt. Pentru acest exercițiu, vei alege degetul mai scurt. Dacă degetele sunt egale, îl poți alege fie pe cel drept, fie pe cel stâng.

Desparte mâinile şi aşează-le pe masă sau în poală. Priveşte degetul pe care l-ai ales şi gândeşte astfel: *„Acest deget va creşte mai lung"*. Nu mişca degetul. Fii doar pe deplin conştient de el. Poți să faci acest lucru cu ochii închişi sau deschişi, nu contează. Priveşte degetul sau vizualizează-l mental. Concentrează-ți întreaga atenție asupra acelui deget; asta e tot. Fă acest lucru, timp de un minut întreg. Nu trebuie să-i spui din nou să crească mai lung. O dată este suficient. Oferă-i doar ceea ce îi trebuie, pentru a realiza tranziția: *conştiență concentrată*. Acel deget are parte de toată atenția ta, timp de un minut întreg.

După ce a trecut un minut, măsoară-ți din nou lungimea degetelor, folosind liniile aflate la nivelul încheieturilor, la fel ca mai înainte. Fii atent la lungimea celor două degete mijlocii... abracadabra! Degetul care a primit întreaga atenție va fi mai lung. Este ceva uimitor, dacă *stai* puțin să te gândeşti.

Bine ai venit în minunata lume a conştienţei înălţate. Tocmai ai fost martorul felului în care forţa conştienţei poate să însufleţească trupul şi să-l pregătească pentru vindecarea din interior. Dar cum ai fost, oare, capabil să realizezi această ispravă magică (sau să-i spun *deget magic*)? Hai să vedem.

Elementele esenţiale pentru acest exerciţiu au fost intenţia şi conştienţa. Mai întâi, ai avut intenţia unică de a face să crească degetul care era mai scurt. Apoi, ţi-ai concentrat întreaga atenţie asupra acelui deget.

Acest exerciţiu ne aduce foarte aproape de *Antrenarea cuantică*, dar încă n-am ajuns, totuşi, până acolo. Trebuie să mai adăugăm un element ajutător - *eusentimentul* - iar, după aceea, vei fi pregătit să devii o adevărată maşină de vindecare.

Capitolul 10

Sentimente şi eusentimente

„Fericirea este un fluture care, dacă încerci să-l prinzi, îţi scapă mereu – dar, dacă te aşezi şi eşti liniştit, se poate aşeza el pe tine."

Nathaniel Hawthorne

Care e diferenţa dintre mânie, mândrie, îngrijorare, tristeţe sau alte sentimente şi *eusentimentele* de linişte, fericire şi beatitudine? Simplu spus, sentimentele sunt condiţionale, iar *eusentimentele* nu. Sentimentele sunt create de către alte sentimente, gânduri sau situaţii. *Eusentimentele* se nasc direct din conştienţa pură. Când te înfurii, o faci pentru un motiv anume. De exemplu, poţi să fii furios dacă partenerul lasă deschis capacul la tubul de pastă de dinţi. Poţi să te întristezi, dacă cineva drag te părăseşte. Poţi să te îngrijorezi, dacă nu plăteşti facturile. Pentru fiecare sentiment există anumite motive - fie că suntem conştienţi de acestea sau nu.

Eusentimentele (prescurtare pentru *sentimente euforice*) sunt sentimente necondiţionate. Ele nu au nevoie de niciun motiv pentru a exista. Ele doar sunt. De exemplu, liniştea/ pacea există oriunde am merge, în orice clipă. După ce înveţi cum să o faci, poţi găsi liniştea - la fel ca în ochiul unei tornade - chiar şi

în mijlocul unei furtuni emoționale. Când ești conștient de Sine, când ești conștient de conștiența pură, poți să ai experiența unei stări de liniște sau pace, odată cu orice altceva gândești sau faci în acel moment. Poți chiar să recunoști faptul că liniștea a fost tot timpul acolo, doar că nu i-ai dat atenție.

Pacea este starea ta naturală de a fi, atunci când nu ești prins în cleștele emoțional al sentimentelor condiționate de zi cu zi. Dacă nu ești familiarizat cu conștiența pură, s-ar putea să consideri că această ultimă afirmație este greu de crezut. Dar nu vei mai putea face același lucru, după ce vei învăța *Antrenarea cuantică*. Procesul QE îți aduce, într-un mod natural și ușor, conștiența obișnuită la nivelul conștienței pure și al *eusentimentelor,* care strălucesc în cele mai subtile zone de dincolo de minte.

Eusentimentele se nasc direct din conștiența pură

Sentimentele condiționate sunt creații ale minții și sunt captive în timp. Ele servesc nevoilor egoului, de a separa și de a cuceri. Toate sentimentele condiționate au părți opuse - de exemplu, opusul fericirii este tristețea, iar al iubirii este izolarea.

Sentimentele sunt întotdeauna asociate cu trecutul sau cu viitorul. *Eusentimentele* nu au opuși. Ele sunt melodii eterice ale conștienței pure, ce ating cu delicatețe țărmurile îndepărtate ale minții. Ele sunt cele dintâi și cele mai slabe expresii ale veșniciei care suntem - și cântecul lor se aude mereu, deși este rareori luat în seamă.

Eusentimentul primordial de liniște poate fi trăit și ca tăcere sau nemișcare, fericire, beatitudine sau iubire necondiționată, extaz sau experiență a Unimii.

Fiecare *eusentiment* în parte conține în sine toate celelalte *eusentimente*.

În pace se află și nemișcarea. Dacă ești atent, vei descoperi că liniștea este plină de veselie. Iar dacă ești deosebit de tăcut, vei descoperi, în starea de liniște, și inocența iubirii nelimitate, gata să te învăluie prin îmbrățișarea sa subtilă.

Deși *eusentimentele* sunt de sine stătătoare, ele pot să genereze, în minte, sentimente condiționate. De exemplu, când ai o trăire de bucurie pură, s-ar putea să se nască în minte, și sentimente de plăcere sau fericire. *Eusentimentul* tangent minții este perceput, în minte, ca fericire. În acest caz, sentimentul condiționat *fericire* a avut, totuși, nevoie de un motiv pentru a exista. Acel motiv a fost chiar *eusentimentul* de bucurie. Sentimentele condiționate, ca furia sau senzualitatea, produc alte sentimente condiționate. Dar sentimentele condiționate nu pot niciodată să producă *eusentimente*.

După ce înveți cum să o faci, poți găsi liniștea, la fel ca pe ochiul unei tornade, chiar și în mijlocul unei furtuni emoționale.

Aceasta este o chestiune foarte importantă, asupra căreia e cazul să cugetăm. Trebuie să facem distincție între sentimentele generate în minte, pentru a satisface nevoia de disensiune a egoului și *eusentimentele* care susțin liniștea și armonia infinită. Dacă nu facem acest lucru, vom rămâne înlănțuiți de roata pusă în mișcare de turbulența emoțională, care a adus lumea în pragul anihilării.

După ce se naște înțelegerea, remediul este ușor de aplicat. Mai întâi, vei avea trăirea armoniei universale a liniștii, a bucuriei și iubirii, iar apoi vei lăsa vindecarea să se desfășoare în mod spontan, din interior.

Dacă mintea ar fi un bec, atunci conștiența pură ar fi electricitatea care aprinde becul. *Eusentimentele* ar fi lumina pro-

dusă de către electricitatea ce se mişcă prin filament. Sentimentele condiţionate ar fi alterări la nivelul sticlei becului - de exemplu, o culoare sau imprimarea puterii (60W), sau defecte de structură, bule sau cute.

Mergând mai departe cu analogia, putem spune că, atunci când te simţi deprimat, becul tău este albastru, când eşti furios, becul e roşu şi tot aşa. Chiar dacă sticla becului poate fi albastră, lumina din interiorul acestuia este pură şi clară. Nu are o radianţă albastră, până când nu trece prin sticla albastră a becului.

Eusentimentele sunt întotdeauna clare şi pure - şi sunt prezente, chiar şi atunci când suntem deprimaţi sau furioşi. Dacă ne identificăm cu „albăstrimea", pierdem puritatea liniştii şi păcii care se află, întotdeauna, în interior.

Dacă mintea ar fi un bec, atunci conştienţa pură ar fi electricitatea care aprinde becul.

Nu vreau să merg prea departe cu această analogie, dar o putem folosi pentru a atrage atenţia şi asupra altui element important. Când vedem oameni care sunt deprimaţi, furioşi, iritabili, nesuferiţi etc., avem tendinţa de a ne concentra asupra culorii pe care o radiază. Ne concentrăm asupra emoţiei şi pierdem din vedere puritatea din spatele ei.

Când aplicăm *Antrenarea cuantică*, o parte din proces este că devenim conştienţi de *eusentimente*. Acestea dau un impuls suplimentar procesului de vindecare. Continuând practica QE, în timp ne vom familiariza mai bine cu puritatea care exista, deja, înainte ca gândul sau fapta să devină manifeste. Această cunoaştere se revarsă rapid în viaţa de zi cu zi şi începem să recunoaştem spontan, liniştea, bucuria şi iubirea nelimitată, din spatele comportamentelor.

Având cunoaşterea conştienţei pure din noi şi putând să o recunoaştem şi în ceilalţi, devenim mai puţin influenţaţi de comportamentul negativ al altei persoane.

Rămânem, astfel, liberi să ne bucurăm de *eusentimentul* care se întâmplă să se reflecte în mintea noastră, în momentul respectiv - fie că este vorba de linişte, bucurie, beatitudine sau iubire nelimitată. Şi devenim nu doar mai toleranţi şi mai iubitori atât faţă de ceilalţi, dar şi faţă de noi înşine.

Acceptarea imperfecţiunilor noastre aparente şi a comportamentelor produse de acestea ne oferă o minunată libertate şi o bază pentru trăirea în linişte, a fiecărei zile.

Capitolul 11

QE și intenția

„Cel care alege începutul unui drum, alege și locul în care îl duce acesta."

Harry Emerson Fosdick

Ingredientul principal al QE este conștiența pură. Când conștiența pură se reflectă în minte, ea creează cel de-al doilea ingredient, *eusentimentul*. Și mai există un component al QE, despre care trebuie să discutăm. Ultimul component este *intenția*.

Intenția îi dă o direcție, conștienței pure. Ea informează ceea ce este fără formă, despre forma pe care vrem să o ia. Când vrei să cumperi mâncare de la un restaurant de tip drive-thru, îți alegi din meniu ceea ce vrei, conduci cei câțiva metri până la fereastra de servire și îți ridici comanda. Ce se întâmplă în interiorul restaurantului, nu te mai privește. QE este destul de asemănătoare cu comandarea unui fel de mâncare. Pur și simplu, îți plasezi comanda de vindecare, faci o scurtă călătorie prin conștiența pură, iar rezultatele te așteaptă la fereastra vieții. Cam simpluț, într-adevăr - dar cred că mesajul a fost transmis cu bine. Intenția este acea parte în care îți plasezi comanda. Poate fi ceva mai simplu?

Intenția îi dă conștienței pure, o direcție.

Există tot felul de intenții în lumea asta. Unele dintre ele sunt simple, altele sunt foarte complexe și precise, până la a zecea zecimală. Pentru scopul pe care ni l-am propus, mai simplu e mai bine, iar intenția QE este atât de simplă, încât aproape că nu există. Cu privire la QE, spunem: *„Intenția QE este implicită"*. Asta înseamnă că tu sau partenerul tău știți deja ce e de făcut. Motivul pentru care vă aflați unul în fața celuilalt e chiar această intenție. De exemplu, dacă partenerul tău are o durere de stomac, intenția sa este să scape de durerea de stomac. Intenția nu trebuie să fie afirmată, este implicită prin însăși prezența partenerului. Se pare că această conștiență pură - generatorul a tot ce există - știe ce trebuie să fie reparat și cum trebuie să acționeze.

Acum, fii atent - tu, ca inițiator, nici nu trebuie să știi ce îl supără pe partener. Chiar așa, partenerii își pot păstra problemele sub tăcere și QE tot va funcționa. Acest element este important, mai ales când ai de-a face cu conflicte emoționale. Partenerii pot să nu vorbească deloc despre tot bagajul lor emoțional. Iar în timp ce QE le despachetează bagajul, tu poți să stai liniștit, într-o pură beatitudine. Încă un lucru - să știi că nu ducem o luptă împotriva durerii sau ceva de genul ăsta. Durerea nu e un dușman, ci doar o anomalie. Durerea este ca un copil obraznic, care are nevoie de iubire și îndrumare. Dar noi nu trebuie să facem nimic, pentru că atât iubirea, cât și îndrumarea, rămân în sarcina conștienței pure. Intenția QE este mai mult un fel de invitație. Este o invitație făcută conștienței pure, de a fi oaspetele de onoare al trupului-minte. În schimbul acestei invitații, conștiența pură își va revărsa iubirea asupra durerilor și problemelor neascultătoare. Toată lipsa de armonie se dizolvă, în cele din urmă, în îmbrățișarea plină de iubire, a conștienței pure.

Capitolul 12

Găsirea conștienței pure

„Conștiența este primordială; este starea originară, fără de început, fără de sfârșit, fără o cauză, fără sprijin, fără părți, fără schimbare."

Nisargadatta

„Conștiența nu este selectivă. Este spațiul absolut, în care se întâmplă totul."

Karl Renz

Motivul pentru care *Antrenarea cuantică* este atât de simplă – şi, totuşi, atât de remarcabil de eficientă – este acela că se sprijină pe capacitatea infinită de ordonare vindecătoare, a conştienței pure. E logic că inițiatorul procesului QE trebuie să ştie ce este conştiența pură şi cum să intre în legătură cu aceasta – sau, mai exact, cum să devină conştient de ea. Conştiența pură a fost destul de mediatizată, de-a lungul anilor. De cele mai multe ori, cei care au scris despre ea ne spun că e foarte greu de obținut. Ei spun că e nevoie de mulți ani de studiu şi practică, pentru a stăpâni conştiența pură.

Eu zic că e imposibil de obținut – şi că nu vei putea niciodată să o stăpâneşti. Asta, deoarece ea este deja a ta. Nu poți să

obții ceva ce deții deja. Nu e greu – ci imposibil. Probabil că de aceea mulți dintre noi întâmpină greutăți aşa de mari în încercarea de a înțelege conştiența pură. Noi credem că e ceva ce poate fi desluşit, ceva care poate fi cuprins cu mintea. Dar, deoarece conştiența pură este, în esență, nimic, nu o putem prinde nici cu mâna, nici cu mintea. Nu putem nici măcar să avem experiența ei. Şi aceasta este o chestiune foarte importantă.

Nu poți să obții ceva ce deții deja. Nu este greu, ci imposibil.

Conştiența pură poate fi cunoscută doar prin lipsa experienței. Ştii, e ca atunci când ai descoperit golul dintre gânduri. A fost o lipsă a experienței, de care ai devenit conştient doar după ce ai început să gândeşti din nou. Scuză-mi exprimarea, dar minții nu-i place *nimicul*. Ea vrea să se joace cu o idee – sau cu orice altceva îi atrage atenția. De aceea îngreunează atât de mult găsirea conştienței pure. Trebuie să o facă. Mintea nu poate să cunoască *nimicul*, aşa că trebuie să construiască o întreagă filozofie, pentru a-l defini – şi o tehnică sofisticată, pentru a-l găsi. Apoi se complace în sentimente condiționate, de genul mulțumirii de sine şi mândriei, în efortul de a se convinge pe sine, că a avut succes. Totul, însă, este sortit eşecului.

Conştiența pură nu poate fi înțeleasă, dacă te străduieşti în acest sens. Poate fi înțeleasă, dacă nu te străduieşti. Şmecheria este să ții mintea ocupată cu altceva şi apoi să arăți că, în tot acel timp, conştiența a fost de față.

Am făcut acest lucru, atunci când am descoperit golul dintre gânduri. Acum vom face acelaşi lucru şi, după ce terminăm acest proces, vei fi în stare să recunoşti pe loc conştiența pură, oricând vei dori.

Conștiența pură nu poate fi înțeleasă, dacă te străduiești în acest sens. Poate fi înțeleasă, dacă nu te străduiești.

Procesul pe care îl vom folosi este foarte eficient, dar puțin mai lung decât exercițiul simplu de *Oprire a gândurilor*, din Capitolul 5. Va trebui să găsești un scaun confortabil, undeva unde să nu fii deranjat, pentru cel puțin 20 de minute. Primele dăți să nu faci acest exercițiu, stând întins. Mintea este mult mai trează, atunci când trupul stă vertical.

Există mai multe căi prin care poți parcurge *Metoda Conștienței Pure*. Cea mai eficientă este aceea de a descărca fișierul audio de pe http://www.hayhouse.com/details.php?id= 5633. Cea de-a doua posibilitate este să citești textul de mai jos, să te înregistrezi cu un reportofon și, oricând ești gata să treci prin această experiență, să asculți ce ai înregistrat. O a treia cale de a parcurge acest proces este să rogi pe altcineva să-ți citească. În acest caz, odată ce persoana respectivă începe să citească, între voi nu mai trebuie să existe niciun fel de comunicare. Când s-a ajuns la finalul cititului, mai trebuie păstrată tăcerea, pentru încă două sau trei minute, înainte de a deschide ochii. În acel moment, nu trebuie că comunici cu cititorul, decât după ce ai devenit conștient de conștiența pură, cu ochii deschiși. În fine, o ultimă modalitate este să citești instrucțiunile de câteva ori și să faci exercițiul din memorie. Această cale poate să funcționeze foarte bine, dar e posibil să fie nevoie de mai multe încercări, până să realizezi spontan trezirea la conștiența pură.

Dacă ai întrebări sau nedumeriri, vizitează site-ul QE, la www.QuantumEntrainment.com. Odată ajuns pe site, îți recomand să treci în revistă și forumul QE. Acolo, poți să interacționezi cu alți practicanți de QE și poți chiar să soliciți o sesiune

QE gratuită. Într-un fel sau altul, vei ajunge destul de repede să cunoști conștiența pură. După toate probabilitățile, nu vei avea nevoie de mai mult ajutor decât cel pe care îl poți găsi între coperțile acestei cărți. Dar, dacă vrei mai mult, practicanții de QE sunt întotdeauna pregătiți și dispuși să te ajute. Și acum, să trecem la treabă și să găsim conștiența pură.

Experiența numărul patru: Metoda Conștienței Pure.

Așează-te confortabil pe scaun, cu mâinile despărțite. Închide ochii și îndreaptă-ți conștiența către mâna dreaptă. Nu mișca mâna. Fii doar conștient de ea. Fii foarte atent la ceea ce simți în mâna dreaptă. Vezi dacă poți să-ți simți pulsul sau vreo tensiune musculară. Simți vreun disconfort sau vreo durere? Poți să devii conștient de un sentiment mai general - cum ar fi căldură sau frig, relaxare sau furnicături? (Fă acest lucru, timp de 30 de secunde)

- Acum, îndreaptă-ți conștiența către mâna stângă, în același fel. (15 secunde)
- Apoi, fii conștient de ambele mâini, în același timp. (10 secunde)
- Fii conștient, simultan, de ambele încheieturi ale pumnului.

De acum înainte, nu mai sunt necesare decât 2-3 secunde, pentru fiecare parte a corpului.

- Ambele antebrațe.
- Coatele.
- Brațele.
- Umerii.

- Fii conştient, simultan, de ambele membre superioare, de la vârful degetelor, până la umeri.
- Fii conştient de zona superioară a spatelui.
- Fii conştient de zona de mijloc şi de zona de jos a spatelui.
- De întregul spate.
- De părţile laterale, de la încheietura umărului până la şolduri.
- Fii conştient de piept.
- De zona abdominală.
- De pelvis. Fii conştient de întreaga regiune pelviană.
- Fii conştient de şolduri.
- De coapse.
- Genunchi.
- Gambe.
- Glezne.
- Fii conştient de călcâie.
- De tălpi.
- De partea superioară a labei picioarelor.
- De degetele de la picioare.
- Fii conştient, simultan, de ambele degete mari de la picioare.
- De degetele vecine cu acestea.
- De următoarele degete.
- Apoi de următoarele.
- De degetele mici.
- Fii conştient de membrele inferioare şi superioare, împreună cu toracele.
- Acum, fii conştient de gât.
- De bărbie.
- De fălci.

- De urechea dreaptă.
- Urechea stângă.
- Buza de jos.
- Buza de sus.
- Fii conştient de linia dintre buze.
- Fii conştient de nara dreaptă.
- De nara stângă.
- De vârful nasului.
- De întregul nas.
- Fii conştient de pleoapa dreaptă.
- De pleoapa stângă.
- De ochiul drept.
- De ochiul stâng.
- Sprânceana dreaptă.
- Sprânceana stângă.
- Fii conştient de spaţiul dintre sprâncene.
- De frunte.
- De ceafă.
- De creştetul capului.
- De întregul cap.
- Fii conştient de întregul trup. Rămâi în conştienţa întregului trup. (10 secunde)
- Acum, fii conştient de o zonă din jurul trupului, o zonă de până la 30 cm în jurul trupului, ca un oval sau un ou care înconjoară trupul. (10 secunde)
- Lasă-ţi conştienţa să se extindă şi mai departe de trup. (5-6 secunde.)

De acum înainte, trebuie să menţinem fiecare lucru în minte, timp de 5 sau 6 secunde.

- Fii conştient de conştienţa ta, care umple întreaga cameră.

- Extinde-te dincolo de cameră şi fii conştient de conştiența ta, care umple întreaga clădire.
- Extinde-te dincolo de clădire, fii conştient de o zonă din jurul clădirii.
- Extinde-te şi mai rapid, în sus, fii conştient de întregul oraş.
- Extinde-te încă mai rapid, fii conştient de zona din jurul oraşului, de ținut, de ținuturile vecine.
- De întregul stat şi de statele vecine.
- Fii conştient de întreaga țară în care te afli.
- De întreaga emisferă unde trăieşti.
- De întregul Pământ. Fii conştient de întregul Pământ, care se învârtindu-se uşor şi sigur în jurul axei sale.
- Conştiența ta se extinde în continuare, iar Pământul devine din ce în ce mai mic, iar Luna abia este un punct argintiu.
- Pământul devine din ce în ce mai mic, până când ajunge o mică scânteie, de mărimea unei stele de pe cer.
- Conştiența continuă să se extindă, iar Soarele trece uşor pe lângă tine.
- Şi el devine din ce în ce mai mic, până când ajunge de mărimea celorlalte stele de pe cer.
- Eşti conştient de milioanele şi milioanele şi miliardele de alte stele care umplu cerul. Toate se află înăuntrul conştienței tale.
- Conştiența continuă să se extindă, iar stelele iau forma unei galaxii, spiralată, care se mişcă uşor şi maiestuos, în jurul axei sale.
- Conştiența continuă să se extindă, iar galaxia noastră devine din ce în ce mai mică, până când ajunge să fie de mărimea unei stele de pe cer.

- Este pierdută printre milioane şi milioane şi miliarde de alte galaxii din univers.
- Pe măsură ce conştiența se extinde şi mai mult, toate galaxiile, toată creația ia forma unui oval sau a unui ou, suspendat, susținut de către conştiența ta.
- Toată creația este conținută în acest unic ou cosmic, sclipitor, dinăuntrul conştienței tale.
- Iar pe măsură ce conştiența se extinde încă mai mult, oul creației devine din ce în ce mai mic.
- Este de mărimea unui grapefrut.
- De mărimea unei portocale.
- De mărimea unei lămâi.
- De mărimea unui bob de mazăre.
- De mărimea unei singure stele de pe cer.
- Pe măsură ce conştiența ta se extinde încă şi mai mult, întreaga creație ajunge de mărimea unui vârf de ac strălucitor, suspendat în sânul conştienței tale nelimitate.
- Apoi, întreaga creație, acel unic punct de lumină, dispare. (30 de secunde)
- Fii, din nou, conştient de trupul tău. (15 secunde)
- Fii conştient că stai în această cameră, plină de conştiența ta. Tot ce se află în cameră este înăuntrul conştienței tale. (15 secunde)
- Fii conştient că întreaga creație se află înăuntrul conştienței tale. (15 secunde)
- Fii conştient, din nou, de trupul tău, care se află înăuntrul conştienței tale.
- Stai liniştit 2-3 minute, înainte de a deschide ochii. Menține-ți conştiența extinsă, în timp ce te pregăteşti să deschizi ochii. (1 minut)
- Nu te grăbi. Deschide ochii lent, păstrează-ți liniştit aten-

ția asupra conștienței tale, care umple camera. (1 minut)
- Având ochii încă închiși, mișcă-ți, lent, degetele de la mâini și de la picioare, sau întinde-te ușor. Fii conștient de conștiența ta, care străbate trupul și umple camera. (30 de secunde)
- Deschide încet ochii, rămânând conștient de camera care este plină de conștiența ta. (10-15 secunde)
- (Cu ochii deschiși) Mai ești conștient de conștiența ta, care umple camera? Privește orice obiect. Ești conștient de conștiența care se află între tine și acel obiect? Conștiența ta a fost mereu acolo. Acum doar devii conștient de conștiența din exteriorul tău.
- Cum te simți? (5-7 secunde)
- Simți un fel de liniște sau de tăcere? Un fel de ușurință sau beatitudine? (5-7 secunde)
- Ușurința tăcută pe care o simți este un *eusentiment*. Este o reflexie a conștienței pure, în mintea ta. Nu contează că o simți ca pe un fel de bucurie, sau ca o pace, sau nemișcare - ea este rezultatul faptului de a fi conștient de conștiența pură.
- Ești conștient, chiar acum, de conștiența ta, care umple camera? (3-5 secunde)
- Vezi, este încă acolo. A fost întotdeauna acolo, iar acum vei putea fi conștient de ea, oricând vei dori. Încearcă din nou. Fii conștient de conștiența ta prezentă în întreaga cameră. (3-5 secunde)
- Acum, fii conștient de conștiența din întregul trup. (3-5 secunde)
- Este și acolo! Conștiența pură este pretutindeni. Este precum haina de care ai uitat, deși o porți pe tine. Tot ce trebuie să faci este să te gândești la ea și vei ști că este

acolo și îți ține permanent de cald. Oricând te gândești la conștiența pură - adică, devii conștient de ea - vei descoperi că te așteaptă. Oriunde te-ai afla, ea e cu tine. Este precum copilul unei mame iubitoare. Când copilului i se face dor de mamă, nu trebuie decât să privească în jur, pentru a vedea că mama veghează asupra sa.
- Ia vezi, mama veghează? Fii conștient de conștiența ta, care umple întreaga cameră, care îți străbate trupul și întreaga creație. (5-7 secunde)
- Nu a fost nevoie de niciun fel de efort, nu-i așa? Nu a trebuit să faci ceva anume, pentru a găsi conștiența, nu-i așa? Doar ai devenit conștient de faptul că este acolo. Acum nu mai ai nevoie de o tehnică prin care să descoperi conștiența pură, doar ca să o pierzi, în momentul în care te oprești. Vei fi conștient de conștiența pură pentru totdeauna, fără efort. Nu-i așa că e interesant?
- Bun, încă ceva. Închide ochii din nou și fii conștient de conștiența ta. care umple camera. (15 secunde)
- Acum, fii atent la ce simți, la *eusentiment*. Doar identifică-l, vezi dacă este de ***liniște***, de ***nemișcare***, de ***tăcere*** sau ***beatitudine*** etc. Găsește-ți ***eusentimentul*** și observă-l puțin. (8-10 secunde)
- Drăguț, nu-i așa? Acum, deschide ochii. Fii conștient de conștiența din jurul tău și identifică, din nou ***eusentimentul***, acum având ochii deschiși. S-ar putea să fie același, sau ar putea să fie diferit - nu contează. Fii doar atent la ***eusentimentul*** pe care îl ai chiar acum. (8-10 secunde)

Ca o pregătire pentru un caz de vindecare prin *Antrenare cuantică*, te sfătuiesc ca, din când în când de-a lungul zilei,

să fii conştient de conştienţa pură şi de *eusentimentul* asociat acesteia, în momentul respectiv.

La început, s-ar putea să ai nevoie să ţii ochii închişi şi să stai într-un mediu fără zgomot. Dar, după puţin timp, vei fi conştient de *eusentimentele* tale, chiar şi în mijlocul traficului de la orele de vârf. Ţine minte să fii conştient mai întâi de conştienţa pură. Apoi, în timp ce observi sau simţi conştienţa pură, *eusentimentul* va străluci fără efort. Dacă a fi conştient de conştienţa pură este ceva lipsit de efort, totuşi, mintea are nevoie de puţin timp pentru a se obişnui cu un sentiment bun, care nu este asociat niciunei activităţi.

Eusentimentul este cea mai subtilă activitate a minţii şi e nevoie să faci acest exerciţiu de câteva ori, pentru ca mintea, care este activă de obicei, să se obişnuiască să petreacă ceva timp, la acel nivel al liniştii.

Bun, deocamdată este suficient. Mă bucur că am fost alături în această călătorie. Acum, că te afli printre cei proaspăt treziţi, savurează din plin, noua ta conştienţă şi bucuria pe care ţi-o poate aduce aceasta.

Capitolul 13

Cum să vindeci în trei paşi

„Miracolele nu contrazic natura, ci doar ceea ce se cunoaşte despre natură."

Sf. Augustin

„Există două feluri în care îţi poţi trăi viaţa. Unul, ca şi cum nu ar exista miracole; celălalt, ca şi cum ***totul*** *ar fi un miracol."*

Albert Einstein

Vindecarea prin *Antrenarea cuantică* înseamnă, de fapt, să înţelegi că nu tu vindeci. Tu nu creezi energie pozitivă, pentru a învinge energia negativă. Nu chemi în ajutor alte forţe sau formule, pentru a-ţi îndeplini dorinţele. Tu creezi o atmosferă în care va avea loc vindecarea. *Antrenarea cuantică* înseamnă să te conectezi la câmpul ordinii perfecte - spun *câmp,* din lipsa unui cuvânt mai potrivit. Mai departe, tu nu faci nimic, totul va fi făcut fără implicarea ta. Doar ca o convenţie, voi spune *Tu vindeci* sau *Eu am vindecat*, dar lucrurile nu stau exact aşa. Pentru a avea succes în pregătirea unui eveniment de vindecare, trebuie să ne asigurăm că avem abordarea corectă.

Când spun că nu noi realizăm vindecarea, nu e vorba despre o atitudine sau o filosofie de-a mea. Sunt fapte, bazate pe observație. Această prezență vindecătoare nu e o forță străină de undeva de dincolo de tine, ci e chiar esența ta, conștiența pură reflectată prin *eusentiment* - nici mai mult, nici mai puțin.

Antrenarea cuantică înseamnă să te conectezi la câmpul ordinii perfecte.

Vei fi uimit de puterea care se află în conștiența ta. Dar să știi că nu tu deții acea putere. Tu *ești* acea putere. În curând, vei avea trăirea directă a acestui lucru. Vei ajunge dincolo de limitele pe care ți le-ai construit cu meticulozitate, în aceste ultime decenii, pentru a te defini drept ființă cu puteri limitate. Aceste limite au îngrădit conștiența, la gânduri și lucruri care au servit doar întăririi conceptului de *eu*. Toate acestea vor fi lăsate deoparte, încă de la prima experiență a *Antrenării cuantice*.

Vei fi uimit de puterea care se află în conștiența ta. Dar să știi că nu tu deții acea putere. Tu ești acea putere.

Acum, să ne suflecăm mânecile și să ne pregătim pentru crearea unui eveniment de vindecare. Să începem cu un caz simplu. Să spunem că un prieten te-a rugat să-l ajuți să scape de o durere musculară la umărul stâng și de o tensiune musculară apărută în partea de sus a spatelui și în zona cefei. În QE nu e nevoie să cunoști cauza afecțiunii. Vindecarea va avea loc automat, în planul cauzal.

Ca inițiator al *Antrenării cuantice*, tot ce trebuie să știi este ce se dorește. Bineînțeles că partenerul tău dorește să scape de durerea de umăr și de tensiunea musculară. Acest lucru reiese clar. Aceasta este și intenția ta. Nu mai ai nevoie de nimic altceva.

Pregătirea pentru vindecare

Înainte de a începe, roagă-l pe partener să-și miște umărul, pentru a crea durerea pe care vrea s-o îndepărteze. Spune-i să-ți arate cum îi este diminuată amplitudinea mișcării - și orice altceva poate să demonstreze felul în care această stare îi afectează trupul. Apoi, spune-i să evalueze severitatea problemei, pe o scară de la 1 la 10, 10 fiind *insuportabil* și notează numărul respectiv. Obișnuiește-te să faci testul înainte și după. Acest lucru îți va oferi un feedback valoros, mai ales la început, când abia începi să te obișnuiești cu procesul QE. Dacă ești medic, folosește aceleași teste ca în cazul unui tratament tradițional. De exemplu, un chiropractician ar putea folosi teste ortopedice și neurologice, palparea și chiar radiografii, pentru a identifica problema, în mod obiectiv și pentru a monitoriza îmbunătățirea stării.

Obișnuiește-te să faci testul înainte și după.

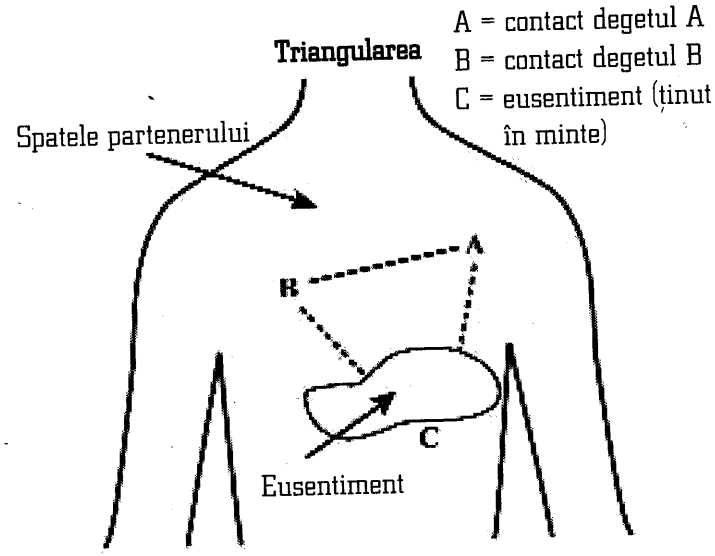
Este suficient să fii, o singură dată, conștient de intenție. Conștiența pură nu este nici surdă, nici prostuță. Va ști ce vrei, mai bine decât tine. Conștiența pură va ști ce și când să facă. Poți să fii sigur de asta. Acum, suntem gata să începem.

Triangularea: Procesul QE în trei pași

În zona umărului, în partea superioară a spatelui sau în zona cefei partenerului, ar trebui să-ți fie ușor să găsești un mușchi tensionat sau dureros la atingere. Plasează vârful arătătorului pe un mușchi tensionat (Contactul A). Apasă cu fermitate, pentru a simți cât de tare sau de tensionat este mușchiul. Apoi, relaxează-te și așează-ți ușor degetul, deasupra mușchiului tensionat. Acum, la fel de ușor, așează arătătorul de la cealaltă mână, deasupra oricărui alt mușchi (Contactul B). Acest

mușchi nu trebuie să fie nici încordat, nici dureros la atingere. Alege un mușchi la întâmplare și așează-ți degetul acolo.

Figura 5: Triangularea spatelui partenerului



Concentrează-ți întreaga atenție asupra primului deget (Contactul A) și fii foarte conștient de ceea ce simți. Dă-ți timp pentru a observa căldura care trece din mușchi, către vârful degetului tău, observă textura pielii sau a îmbrăcămintei, tensiunea mușchiului care se opune atingerii degetului tău etc. Fii conștient de cât mai multe elemente legate de punctul în care se întâlnesc degetul și mușchiul.

Apoi, fii deosebit de conștient de vârful celui de-al doilea deget (Contact B), la fel cum ai făcut și cu primul deget. Fii, apoi, conștient de ceea ce simt ambele degete, *în același timp*. Menține această conștiență a ambelor degete, timp de câteva secunde. Apoi, în timp ce îți păstrezi simultan atenția la ambele

degete, vei observa o parte separată a ta, care doar privește cum se desfășoară întregul proces. Tu - conștiența ta - ești conștient de ambele degete. Până acum, ai conștiența Contactului A și conștiența Contactului B, precum și conștiența faptului că ești conștient de ambele, în același timp. Nu contează dacă ai sau nu o conștiență limpede a acestui fenomen - el se întâmplă în mod natural, fără efort.

Cât timp îți menții atenția fixată asupra celor două puncte, în această stare de conștiență extinsă, să nu faci nimic. Da, fii doar atent la ce simți în vârfurile celor două degete și asta este tot. Dacă ești atent, simultan, la cele două degete de contact și la nimic altceva, vei începe, în curând, să simți un fel de tăcere, de nemișcare sau chiar de pace. Acesta este un *eusentiment* generat de către conștiența ta extinsă. În acest punct, fi conștient de *eusentimentul* tău, în vreme ce îți menții conștiența concentrată pe Contactele A și B.

Ai acum trei puncte de contact, Contactul A, Contactul B și *eusentimentul* tău. Menținerea acestor trei puncte în conștiență se numește *triangulare*.

Continuă să fii conștient de toate cele trei puncte, până când simți o schimbare în trupul partenerului - mai ales la nivelul mușchilor. (Acest lucru poate să dureze mai multe minute, dacă ești la începutul învățării QE.)

Schimbarea pe care o observi poate să fie o înmuiere sau o relaxare a mușchilor pe care îi atingi. S-ar putea să simți ca și cum degetele tale se relaxează sau se dizolvă în mușchi. Sau, s-ar putea să simți că partenerul tău a fost cuprins de o stare generală de relaxare. Poate să aibă umerii destinși, să ofteze sau să respire adânc. Dacă stai în picioare, s-ar putea să observi că el se clatină. Aceasta este o reacție obișnuită, dată de gradul profund al odihnei vindecătoare, de care se bucură acum partenerul.

S-ar putea să mai observi şi că el emană mai multă căldură sau chiar începe să transpire.

Toate aceste schimbări sunt indicatori ai faptului că trupul partenerului se vindecă. Se reorganizează, pentru a elimina durerea şi tensiunea dezordonată. După ce observi oricare dintre aceşti indicatori, continuă să triangulezi, fiind, în acelaşi timp - conştient, simultan, de cele două puncte de contact şi de *eusentimentul* tău. Apoi, îndepărtează-ţi degetele. Felicitări, tocmai ai terminat prima ta sesiune de *Antrenare cuantică*. Cu doar două degete şi *eusentimentul* tău, ai eliminat suferinţa partenerului!

Ce face partenerul tău, în timp ce tu creezi acest eveniment de vindecare? Absolut nimic. Eu îi spun fiecărui partener, înainte de începutul sesiunii de QE: *„Lasă-ţi mintea să zburde pe oriunde vrea"*. Deseori sunt întrebat de către partenerii mei, dacă ar trebui să se relaxeze, să mediteze sau să-şi repete intenţia. Răspunsul este că nu trebuie să facă nimic. Nu trebuie să încerce să ajute procesul, în niciun fel. Dacă ar face ceva, n-ar putea decât să îngreuneze sau chiar să anuleze eforturile tale. Motivul pentru care se întâmplă aşa este că, în timp ce mintea lor este ocupată cu alte lucruri, ea devine mai puţin deschisă faţă de influenţa vindecătoare pe care o generează QE. O minte în stare neutră se va cufunda, în mod natural şi fără efort, în apele vindecătoare ale conştienţei pure.

Fă-i pe partenerii tăi să se simtă confortabil. Dacă vor, pot să închidă ochii, dar asta e cam toată pregătirea de care e nevoie. Dacă vor să te ajute în vreun fel, cel mai bun lucru pe care îl pot face este să-şi lase mintea să cutreiere fără vreo direcţie sau vreo intenţie anume. Antrenarea cuantică funcţionează foarte bine, în cele mai dificile situaţii. Partenerul poate să aibă mari dureri, fizice sau emoţionale. Se poate să fii nevoit să aplici QE într-o sală

de urgenţe, într-un mall supra-aglomerat sau în orice fel de mediu instabil - dar vindecarea tot se va produce.

Aşadar, să nu crezi că eşti limitat de aceste lucruri. Însă, dacă se poate, e de preferat să ai de-a face cu un partener maleabil, într-un mediu stabil.

Sesiunea QE, pe scurt:

- **Partenerul descrie durerea - enunţă intenţia**
- **Pre-testul**
- **Eşti conştient de Contactul A (muşchi tare sau dureros)**
- **Eşti conştient de Contactul B**
- **Eşti conştient de Contactul A şi de Contactul B, în acelaşi timp.**
- **Aştepţi *eusentimentul***
- **Menţii conştienţa îndreptată asupra Contactelor A şi B şi asupra *eusentimentului***
- **Muşchii partenerului se relaxează, poate apărea o legănare a trupului, o modificare a respiraţiei sau alte semne ale relaxării**
- **Post-testul**

Capitolul 14

Ce să faci după o sesiune QE

„A fost dragoste la prima vedere, iubire veșnică: un sentiment necunoscut, nesperat, neașteptat – atât cât putea fi cuprins cu conștiența; l-a acaparat cu totul, iar el a înțeles, spre marea sa bucurie, că era pe viață."

Thomas Mann

Acum, dă-mi voie să te întreb: După ce ai încheiat sesiunea QE, te-ai simțit relaxat și împăcat? Antrenarea cuantică îl vindecă și pe vindecător, în egală măsură. Și tu și partenerul ar trebui să vă simțiți mai liniștiți, mai împăcați și mai calmi, indiferent de bucuria pe care ar putea-o simți, oricare dintre voi. Relaxarea este reacția corpului la prezența vindecătoare a conștienței pure.

Pacea este răsfrângerea conștienței pure, asupra minții.

Asigură-te că partenerul tău se simte bine. Experiența QE îi poate deruta ușor pe unii oameni. Revărsarea bruscă de conștiență pură îi poate răpi puțin din această lume. Este posibil ca, după intervenție, să aibă nevoie de un timp în care mintea și trupul lor să se reorienteze la *aici* și *acum*. Dacă se întâmplă acest lucru, de obicei durează doar câteva minute. Oferă-le spațiul de care au nevoie, până sunt pregătiți să reia procesul.

Un lucru de care poți fi sigur este că, după sesiunea QE, timp de o zi sau două, partenerul tău va continua să se vindece. Dacă faci un al doilea post-test, la 20-30 de minute după sesiunea QE, descoperi că problema continuă să se vindece. Dacă te asiguri că trecerea partenerului de la ședința cu QE, la un stil de viață mai activ este una ușoară, vei încuraja continuarea neîntreruptă a acestui proces de vindecare, pe durata mai multor zile.

Antrenarea cuantică vindecă atât persoana care are nevoie de vindecare, cât și vindecătorul.

Uneori, mai ales după o sesiune QE mai amplă, partenerul poate avea nevoie de mai mult timp de ajustare la noul trup și poate obosi - sau poate deveni atât de relaxat, încât să nu mai vrea să se miște. În aceste condiții, dacă e posibil, asigură-te că primește odihna de care are nevoie. Asta înseamnă că din trup se eliberează mult stres fizic și emoțional și că odihna e cel mai eficient mod prin care se poate face tranziția către vindecare. La urma urmei, odihna este vindecătorul universal - iar conștiența pură reprezintă cea mai profundă odihnă cu putință. Dacă partenerul nu se poate odihni pe loc, sugerează-i să se culce mai devreme în acea zi. Se va trezi de dimineață, cu un nou elan, într-o lume nouă și strălucitoare.

Odihna este vindecătorul universal, iar conștiența pură reprezintă cea mai profundă odihnă cu putință.

Momentul cel mai potrivit pentru un post-test este imediat după sesiunea QE, după ce starea partenerului e stabilă. Pune-l să facă același lucru pe care l-a făcut înainte de ședință și evaluează-i starea, pe o scală de la 1 la 10. În cazul menționat aici, îl rogi să-și miște umărul la fel ca înainte. Este un feedback pe

care trebuie neapărat să-l primeşti, în primele stadii ale învăţării QE. Totodată, îl ajută şi pe partener să obţină o perspectivă mai obiectivă asupra vindecării care s-a produs în corpul său.

QE vindecă atât de rapid şi de simplu, încât pare că nu s-a întâmplat nimic. Post-testul este un proces extrem de revelator, pentru mulţi parteneri. Nu mă satur niciodată să le urmăresc expresia de pe chip, din timpul post-testului şi să observ cum, în doar câteva secunde, dispare acea suferinţă sau încordare, pe care au purtat-o pe chip, timp de zeci de ani.

QE vindecă atât de rapid şi de simplu, încât pare că nu s-a întâmplat nimic.

QE are întotdeauna efect – dar nu întotdeauna va fi efectul pe care ni-l doream noi. Asta deoarece conştienţa pură cunoaşte imaginea completă şi ştie exact în ce fel trebuie să decurgă vindecarea. Imediat după o sesiune QE, se eliberează destul de multe simptome. Dacă problema nu este eliminată de tot, de la început, înseamnă că trupul mai are nevoie de ceva timp pentru a se ajusta. Vindecarea se va desfăşura în următoarele zile şi se poate face simţită şi în săptămânile de după şedinţă. Nu e ceva neobişnuit să fac de dimineaţă QE, cu un participant la unul dintre workshopurile mele şi să observ la post-test o îmbunătăţire minoră. Apoi, la sfârşitul zilei, sunt anunţat că durerea a dispărut. Deşi corectura propriu-zisă are loc imediat, trupul are nevoie de mai mult timp pentru a integra aceste modificări, la nivel fiziologic. Voi detalia acest subiect, mai târziu.

Nu există nicio regulă care să spună că nu poţi repeta QE pentru aceeaşi afecţiune. În cazul în care crezi că va ajuta, repetă şedinţa. Sau, mai bine – fă mai multe intervenţii, în timpul unei singure sesiuni.

Menţine Contactul A şi mişcă degetul B în diferite regiuni. Sau, dacă vrei, poţi mişca ambele degete. Asta depinde întrutotul de ce crezi tu că e mai bine de făcut.

Poţi face QE de câte ori vrei. Nu ai cum să faci rău. Dar dă-mi voie să-ţi atrag atenţia asupra concepţiei că „a face mai mult e mai bine". Nu este. În minte ar trebui să păstrezi gândul că o scurtă şedinţă va rezolva problema – şi să o porneşti din acel punct. Ceva mai târziu, îţi voi arăta cum să faci QE extins. Dar, deocamdată, haide să păstrăm totul cât de poate de simplu. De acord? Bine.

După toate acestea, exerciţiul s-a încheiat. Dar, la început, cât timp îţi perfecţionezi aptitudinile QE, nu strică să-i pui partenerului câteva întrebări. Întreabă-l cum s-a simţit în timpul şedinţei şi dacă au dispărut şi alte dureri, în afară de cea vizată. Pune-i întrebări legate de starea sa emoţională. De fapt, întreabă-l orice ai vrea să afli, ca să înţelegi mai bine puterea şi potenţialul QE.

Poţi face QE, de câte ori vrei. Nu ai cum să faci rău.

Întregul proces de *Antrenare cuantică* ar trebui să fie o experienţă plăcută. Este firesc ca la început să ai nevoie de mai mult timp pentru a înţelege instrucţiunile. Procesul este simplu, dar să citeşti despre el presupune mai mult efort, decât aplicarea lui propriu-zisă. Relaxează-te şi urmează instrucţiunile, cu un sentiment că te joci şi că porneşti într-o aventură. Oricine poate face QE. Nu există nicio excepţie. Deşi *Antrenarea cuantică* este simplă şi eficientă imediat, e totuşi o aptitudine nouă care, la început, va trebui exersată mai des. Adu-ţi aminte că un lucru bine început, este pe jumătate terminat. Cu cât aduni mai mult feedback în această etapă, cu atât vei stăpâni mai repede *Antrenarea cuantică*. Exersează QE cu oricine – cu prietenii, cu ru-

dele, cu vecinii şi chiar cu animalele de companie. În scurt timp, vei învăța şi QE la distanță. Asta presupune că partenerul nu trebuie să fie prezent. Poți sta confortabil acasă şi să creezi un eveniment de vindecare cu prietenii şi rudele tale din întreaga lume.

Îți sugerez ca, atunci când practici *Antrenarea cuantică* la început, tu şi partenerul să stați în picioare. Astfel vei primi un feedback mai exact din partea lui. Vei simți, mai ales, cum începe să se legene – un semn că a început să lucreze conştiența pură. E posibil să înceapă să inspire profund – încă un indicator al faptului că magia QE îşi face efectul. Aceste semne nu pot fi observate uşor, dacă partenerul stă pe scaun sau culcat pe spate.

Îți recomand şi ca, la început, să lucrezi pe spatele partenerului – sau, cel puțin, în aşa fel încât să nu te vadă. Astfel, el se poate relaxa mai uşor. Însă *Antrenarea cuantică* va da rezultate, indiferent de starea de spirit a partenerului. Această recomandare este mai mult pentru tine, pentru concentrarea şi starea ta de bine. Unii inițiatori sunt puțin complexați la început şi se pot lăsa distraşi, dacă partenerul le urmăreşte fiecare mişcare.

Antrenarea cuantică va da rezultate, indiferent de starea de spirit în care se află partenerul.

Un alt sfat practic ar fi că nu trebuie să-ți pui neapărat degetele pe zona problemă. Poți atinge orice regiune a corpului şi să vindeci orice altă regiune, inclusiv organe interne. Pe când mă aflam la un târg de carte, promovându-mi cartea *Dincolo de fericire*, am fost abordat de către un coleg autor. Mi-a spus că auzise că făceam ceva prin care eliminam durerea. L-am întrebat ce-l deranja, iar el mi-a răspuns că stătuse mult în picioare şi că genunchiul lui artritic se inflamase şi începuse să doară. L-am pre-testat, cerându-i doar să se aşeze cu greutatea corpului pe genunchiul afectat, în aşa fel încât să simtă durere. Apoi, l-am rugat să

se aşeze pe o cutie cu cărți. Ca să nu mă aplec până la genunchiul lui, l-am atins cu degetele pe umăr. El m-a atenționat imediat că-l durea genunchiul, nu umărul. L-am asigurat că lucram asupra genunchiului. Mi-am formulat intenția şi am început triangularea asupra muşchilor de la umăr. După mai puțin de un minut, l-am rugat să se ridice în picioare şi să se sprijine iar pe genunchi. A făcut ce i-am cerut şi – nu mă satur niciodată să povestesc partea asta – a deschis ochii larg, minunându-se. S-a întors, fără dureri, la standul său şi a vândut mai multe cărți decât mine. Degetele mele au intrat în contact cu umărul – însă, prin intenție, m-am asigurat că vindecarea se făcea asupra genunchiului.

Uneori, o durere sau alte simptome se înrăutățesc, înainte să se îmbunătățească. Asigură-l pe partener că acest lucru e ceva normal. Este un moment când, ca să se vindece, corpul trebuie să exacerbeze afecțiunea, pentru o scurtă perioadă de timp. Continuă triangularea, iar durerea va ceda rapid. În unele situații rare, pacientul se va simți prea rău, pentru a continua. Atunci, sesiunea QE trebuie întreruptă. Poți trata altă problemă prin QE, sau poți rămâne liniştit pentru câteva minute. După aceea, fă-i un post-test şi vezi dacă problema persistă. Dacă da, mai fă-i o dată QE. Mai mult ca sigur că durerea va dispărea, fără alte probleme.

Încă ceva: dat fiind că nu tu vindeci, nu-ți poți asuma meritul pentru rezultate. Este un lucru foarte important. Dacă nu-ți asumi meritul pentru rezultate, nu poți fi ataşat de ele.

Bănuieşti ce vreau să zic? Dacă nu eşti ataşat de rezultatele şedinței QE, înseamnă că poți accepta orice rezultate apar. Prin acceptarea totală a roadelor muncii QE – fie că sunt mai multe sau mai puține decât te aşteptai – sunt eliminate dezechilibrele mentale. Mintea echilibrată poate reflecta *eusentimente*. Şi, din câte ştim, ele sunt necesare în procesul de vindecare.

Dacă nu eşti ataşat de rezultatele şedinţei QE, înseamnă că poţi accepta orice rezultate apar.

În momentul în care urmăreşti să obţii un anumit rezultat, scad şansele de a crea un eveniment de vindecare. De exemplu, să spunem că, în urma unor succese remarcabile în vindecare, postul local de ştiri ar vrea să facă un reportaj despre capacitatea ta. Când vă întâlniţi, reportera îţi cere să o vindeci, prin QE, de o indigestie. Gândindu-te că trebuie să faci impresie, începi să ai emoţii. Nu vrei să te faci de râs şi, în timp ce realizezi Contactele A şi B şi aştepţi să apară *eusentimentul*, eşti preocupat mai mult de cum să-i elimini durerea şi de cum vei arăta la ştirile de la ora şapte. *Eusentimentul* nu reuşeşte să iasă la suprafaţă, deoarece încerci să vindeci cu gândul. În momentul în care observi că nu apare niciun *eusentiment*, începi să pompezi energie şi să repeţi neîncetat intenţia în gând. Dacă se întâmplă toate acestea, mai bine i-ai da o pastilă, pentru că mintea ta dispeptică deja nu mai poate ajuta cu nimic.

QE este un puternic adjuvant al medicinii tradiţionale.

Este mult mai uşor să începi sesiunea QE, spunându-i partenerului că nu ştii cât de mult se va vindeca. Ai putea să-i spui: „*Vom accepta orice căpătăm*". Mai trebuie să menţionezi şi că nu totul va fi vizibil de la început şi că vindecarea poate continua şi în zilele de după şedinţă. În cele din urmă, poţi adăuga şi că, uneori, pentru obţinerea unor rezultate sigure este nevoie de alte câteva sesiuni QE.

Acum, fiindcă ştii cum să creezi un eveniment vindecător, m-am gândit că ar fi bine să-ţi ofer alte sfaturi care să te ajute să-ţi lărgeşti şi să-ţi aprofundezi experienţa de vindecare. De exemplu, e nevoie să spun mai multe despre vindecarea psihologică, deoarece acesta este un domeniu în care *Antrenarea cuantică* excelează.

Dar, înainte să începem, ar trebui să profit de această ocazie şi să menţionez un lucru evident. *Antrenarea cuantică* poate fi folosită pentru orice tip de vindecare şi ar trebui să fie aplicată nu în locul unui tratament medical specializat, ci împreună cu acesta. QE este un puternic adjuvant al practicilor din medicina tradiţională. Ea îmbunătăţeşte efectele altor sisteme de vindecare, mărind gradul de vindecare şi scurtând, în mod considerabil, timpul în care se produce ea.

De multe ori, dacă QE este făcută înainte de consultarea unui medic specialist, simptomele dispar. Dar chiar dacă simptomele sunt înlăturate, ar trebui consultat şi un medic, pentru a nu exista unele probleme nedescoperite. Cu cât practici mai des QE, cu atât se va produce în viaţa ta, şi mai multă vindecare. Te vei obişnui tot mai mult cu conştienţa pură – iar acest lucru se va revărsa în viaţa ta de zi cu zi, aducând cu sine un nivel de împlinire, la care nici nu ai visat. Oriunde ai merge, fiind echipat cu nimic mai mult decât conştienţa pură, poţi iniţia în orice moment, un eveniment de vindecare.

Bucuria eternă şi iubirea nelimitată nu pot fi create. Ele există deja – altfel nu ar mai fi eterne şi nelimitate – şi aşteaptă doar să fie descoperite. Conştienţa pură este iubire pură. A fi conştient, înseamnă iubire necondiţionată în mişcare.

Am tot auzit că iubirea învinge orice. Acum avem şansa să o demonstrăm. Pe măsură ce continui să iniţiezi *Antrenarea cuantică*, te vei bucura de faptul că îi ajuţi pe ceilalţi şi că aceştia sunt recunoscători pentru împărtăşirea acestui proces simplu şi transformator.

Şi abia eşti la început! Aşteaptă să vezi ce va urma!

Capitolul 15

Vindecarea psihologică

„Trebuie să fi avut un profund eșec la un anumit nivel, sau să fi trecut prin experiența unei mari pierderi, pentru a fi atras către dimensiunea spirituală. Sau poate că însuși succesul tău a devenit gol și lipsit de sens – și, astfel, s-a dovedit a fi, de fapt, un eșec."

Eckhart Tolle

„Dezamăgirea pe care o resimți, atunci când lucrurile nu se petrec așa cum vrei tu – fii atent la ea! Aceasta este libertatea."

Anthony de Mello

Până acum, ne-am concentrat asupra aplicării *Antrenării cuantice*, în cazul unor afecțiuni fizice. Deşi este remarcabil ce am reuşit să facem, mai există ceva în plus. QE emoțională este o unealtă puternică pentru liniştirea durerii psihologice. La fel ca dezechilibrul fizic, şi dezechilibrul psihologic poate fi îndepărtat spontan. Durerea psihologică poate să-şi aibă rădăcinile adânc înfipte în ceea ce mintea noastră percepe drept trecut. *Antrenarea cuantică* nu recunoaşte trecutul - şi nici măcar viitorul. Ambele concepte sunt iluzii şi orbesc mintea, adâncind-o în spirala din ce în ce mai abi-

sală, a entropiei. Altfel spus, curgerea timpului este creată în minte. Această fixație, asupra a ceea ce a fost sau va fi, plantează sămânța bolii psihice. Acea sămânță nu poate să germineze şi să se dezvolte decât sub privirea grijulie a tatălui timp.

Potrivit fizicii cuantice, timpul nu curge. Săgeata timpului indică direcția degradării. Săgeata indică direcția, dar nu se mişcă - cam la fel cu acul unei busole, care arată nordul, dar nu se mişcă în direcția respectivă. Doar mişcarea conştienței noastre creează iluzia timpului. Iată ce vreau să spun.

QE emoțională este o unealtă eficientă pentru liniştirea durerii psihice.

Îmi place să merg la cinematograf. Timp de câteva ore, devin cu totul absorbit de evidenta iluzie care se desfăşoară pe ecran. Când intru în cinematograf, las la intrare viața mea cotidiană. Desi filmul e doar o licărire de lumini şi umbre, acesta este o reprezentare a iluziei mai mari, pe care o numim ***viața reală*** şi care ne aşteaptă la uşa cinematografului.

Iluzia mişcării este creată în mintea noastră, atunci când gândurile oscilează între trecut şi viitor. Gândurile viitorului şi ale trecutului construiesc un pod mintal, care trece pe deasupra prezentului veşnic al conştienței pure. Conştiința noastră zboară de la un gând la altul, fără să fie atentă la conştienta pură, care se află între gânduri. Filmul este doar o bandă lungă de imagini individuale, de cadre. Într-o singură secundă, pe ecran apare o succesiune de 24 de imagini cadru. Această viteză este mai mare decât cea la care creierul nostru ar putea să proceseze imaginile una câte una - şi astfel, se creează iluzia că imaginile cadru se mişcă. Uimitor. Vedem mişcare, acolo unde, de fapt, ea nu există. Aceasta este iluzia pe care o produce un film.

Conştiinţa noastră zboară de la un gând la altul, fără să fie atentă la conştienţa pură, care se află între gânduri.

Tot aşa, timpul este iluzia pe care o produce mintea. Gândurile individuale sunt ca imaginile cadru ale unui film. Îţi aminteşti, desigur, că gândurile individuale ies din conştienţa pură şi călătoresc până pe ecranul conştienţei. Dar apar atât de rapid, unul după altul, încât par că se mişcă, la fel ca imaginile individuale ale unui film. Acea iluzie a mişcării este ceea ce noi numim timp.

Când ne gândim la evenimentele viitoare, ne mişcăm înainte în timp. Când ne vizităm amintirile, ne mişcăm înapoi în timp. Toată această mişcare se desfăşoară în minte. Nu există nicăieri în acest Univers, în afara minţii noastre. Chiar dacă pare să fie altfel, timpul tău, viitorul tău, trecutul tău, nu mai sunt împărtăşite de nimeni altcineva.

Proiectorul filmului are la bază un principiu simplu de funcţionare. O lumină albă strălucitoare trece prin film şi creează o imagine pe ecranul din partea anterioară a cinematografului. Mişcarea filmului, cadru cu cadru, prin lumină, creează, pe ecran, iluzia mişcării. Ca spectatori, noi stăm satisfăcuţi în scaune şi urmărim desfăşurarea dramei personajelor, uitând că totul nu este decât o alternanţă de lumini şi umbre, creată de lumina strălucitoare care trece prin filmul ce se află în spatele sălii cinematografului. Plângem şi râdem, ca şi cum iluzia ar fi reală.

Viaţa este ca un film. Se desfăşoară gând cu gând, minut cu minut, an după an. Noi, spectatorii, suntem complet absorbiţi de drama propriului nostru film. Ne îngrijorăm din cauza facturilor, ne iubim noua casă, privim copiii cum cresc, ne contemplăm propria moarte. La fel ca un film, vieţile noastre sunt o

iluzie, un joc de lumini şi umbre. Să nu fiu înţeles greşit. Vieţile noastre există, doar că nu în felul în care credem noi. Această identitate asumată greşit provoacă o suferinţă copleşitoare, care se adânceşte cu fiecare generaţie.

Viaţa este ca un film. Se desfăşoară gând cu gând, minut cu minut, an după an.

Antrenarea cuantică emoţională opreşte mintea din drumurile sale. Face ca ea să-i dea atenţie prezentului, privând-o de preocuparea faţă de trecut şi viitor, privând-o de vină şi mânie, de anxietate şi de teamă. Când triangulăm discordanţele emoţionale, aruncăm asupra acestora lumina strălucitoare a conştienţei pure. Acest lucru ne scoate, spontan, din starea de film. Ne distrage atenţia de la ecran şi ne plasează în rândul publicului. De acolo, putem să observăm emoţiile şi evenimentele nearmonioase, cu un calm şi o claritate vindecătoare. Filmul vieţii noastre continuă să se desfăşoare ca mai înainte, dar fără influenţa acestor emoţii dăunătoare şi dureroase.

Filmul vieţii noastre continuă să se desfăşoare ca mai înainte, dar fără influenţa acestor emoţii dăunătoare şi dureroase.

Cum funcţionează QE emoţională

Îndepărtarea durerii psihice este la fel de simplă ca şi îndepărtarea durerii fizice – poate chiar mai simplă. Nici măcar nu trebuie să ştim ce anume provoacă suferinţa emoţională a partenerului. De fapt, chiar îţi recomand să-i permiţi partenerului să-şi păstreze pentru sine problemele emoţionale. Această practică este importantă, din două motive. Mai întâi, îi acordă partenerului un nivel de intimitate care poate să fie binevenit,

mai ales dacă nu vă cunoaşteţi prea bine sau dacă acesta vrea, pur şi simplu, să-şi protejeze intimitatea vieţii lăuntrice. În al doilea rând, eşti scutit de a avea de-a face cu problemele emoţionale ale celorlalţi. Acest lucru te-ar putea seca pe tine de emoţii. Şi, cel puţin, vei câştiga timp.

QE emoţională este complet sigură. Nu e o terapie, de niciun fel. Nu necesită analize sau pregătire, pentru că iniţiatorul nu face nimic. Vindecarea este realizată prin scăldarea suferinţei emoţionale a partenerului, în apele vindecătoare ale conştienţei pure. Iniţiatorul nu face decât să pornească procesul. Nu trebuie să te împotmoleşti în apele tulburi ale emoţiilor nefinisate. Lasă treaba asta în grija specialiştilor.

Îndepărtarea durerii psihice este la fel de uşoară ca şi îndepărtarea durerii fizice - poate chiar mai uşoară.

Vorbind de specialişti, dacă eşti psihiatru, psiholog sau psihoterapeut, poţi să foloseşti cu succes QE emoţională, în practica ta zilnică. Poţi să aplici QE emoţională, chiar după pretestarea iniţială. Multe surse ale suferinţei pot fi eliminate cu foarte puţin efort şi, după aceea, te poţi concentra asupra a ceea ce rămâne, folosind tehnicile tradiţionale. QE emoţională face minuni şi în cazul pacienţilor diagnosticaţi deja. Câteodată, poate să ajute la îndepărtarea unor blocaje pe termen lung şi va accelera procesul de vindecare, în general.

Am avut odată un partener, care avea douăzeci şi cinci de ani de experienţă ca psiholog. În doar câteva minute, am putut să iniţiez o modificare care i-a schimbat viaţa. Purtase acea traumă, încă din copilărie. Căutase soluţia în multe direcţii, contactând mulţi terapeuţi, de-a lungul carierei sale profesionale. Acele câteva minute de QE emoţională s-au încheiat acum mai

bine de şase ani, dar problema emoţională nu a mai apărut. Şi nu va mai apărea niciodată.

Vindecarea care are loc prin QE emoţională este permanentă. Teama reprezintă emoţia fundamentală din care se nasc toate celelalte. Teama, după cum ştii, este creată atunci când egoul pare să se rupă de conştienţa pură şi îşi asumă o identitate individuală. Nu contează dacă partenerul trăieşte o stare de furie, de anxietate, de vină sau de tristeţe, pentru că la baza tuturor acestora se află teama de separare de conştienţa pură. QE emoţională scaldă teama în curenţii plenitudinii, readucând egoul în braţele mamei sale. Amintirea rămâne o undă creată în sfera conştienţei, însă emoţia supărătoare este dizolvată într-un ocean de beatitudine.

Vindecarea care se produce prin QE emoţională este permanentă.

Cum să aplici QE emoţională

Mai întâi, informează-ţi partenerul că nu ai nevoie să afli detalii despre durerea sa psihică. Spune-i că cea care vindecă efectiv este conştienţa pură. Tu doar pui procesul în mişcare. Iar el îşi poate păstra pentru sine, problemele emoţionale.

Spune-i să se gândească la incidentul care îi provoacă suferinţă. Dacă nu există niciun incident precis, spune-i să identifice emoţia. Apoi, încurajează-l să-şi amplifice intensitatea emoţiilor. Iar atunci când acestea nu pot să mai crească în intensitate, spune-i să evalueze disconfortul emoţional, pe o scară de la 1 la 10, în care 10 înseamnă insuportabil. Ţine minte numărul respectiv, din această pre-testare.

Aplică procesul aşa cum ai făcut în cazul problemelor fizice. (*Vezi mai sus - Triangularea: Procesul QE în trei paşi.*)

Mai întâi, găseşte un muşchi tensionat sau dureros, pentru Contactul A. Găseşte, apoi, Contactul B. Fii deosebit de conştient de Contactul A, apoi de B, apoi de ambele simultan. Aşteaptă să iasă *eusentimentul* la suprafaţă şi menţine conştienţa concentrată asupra tuturor trei, până când simţi că muşchii partenerului încep să fie mai relaxaţi la atingere. După ce termini sesiunea, lasă-i partenerului ceva timp pentru a se reorienta. Uneori, QE emoţională poate să necesite mai mult timp decât QE pentru problemele de natură fizică. De îndată ce partenerul este pregătit, spune-i să reevalueze acelaşi incident, pe scara de la 1 la 10.

De obicei, partenerii nici nu-şi mai pot aminti emoţia respectivă. Sau vor spune ceva de genul: *„Încerc, dar nu pot ajunge decât la 1, sau la maxim 2"*. Poţi să observi că muşchii faciali li s-au relaxat, iar în voce li se reflectă seninătatea.

QE emoţională îndepărtează spontan emoţiile supărătoare, chiar şi atunci când nu ştim din ce cauză au apărut. Conştienţa pură este capabilă să ajungă la rădăcina problemei, fără ajutorul conştienţei obişnuite. Ocazional, partenerii îşi pot aminti evenimentul cauzator şi îl vor menţiona în timpul sesiunii. Aşa se întâmplă mai ales când descoperă o traumă din copilărie, ascunsă adânc în subconştient. Să nu faci mare caz din asta. Roagă-i să rămână tăcuţi şi, eventual, să închidă ochii, dacă vor. Emoţia negativă a fost deja neutralizată, înainte ca partenerului să-i revină în memorie. Nu are niciun sens să mai pierzi timpul cu ea. Poţi să fii mulţumit că ai reuşit să prilejuieşti vindecarea conflictului emoţional al partenerului şi că lumea noastră tulburată este, de acum înainte, ceva mai strălucitoare.

QE emoţională îndxepărtează spontan emoţiile supărătoare, chiar şi atunci când nu ştim din ce cauză au apărut.

Capitolul 16

QE la distanţă

„Cel care cunoaşte cel mai mult, ştie cât de puţin cunoaşte. Cel care nu ştie nimic e mai aproape de adevăr..."

Thomas Jefferson

„Odată ce au fost descoperite, toate adevărurile sunt uşor de înţeles; problema e să le descoperi."

Galileo Galilei

QE la distanţă înseamnă aplicarea *Antrenării cuantice*, fără a atinge partenerii. Poţi să aplici QE la distanţă, chiar din cealaltă parte a camerei sau din cealaltă parte a lumii. De curând, am avut ocazia să lucrez cu o parteneră din Praga, Cehia. Chiar şi pe cea mai scurtă rută, tot e o distanţă considerabilă de la cabinetul meu din Sarasota, Florida, până acolo.

Eva, o studentă din Praga, suferea de anxietate şi se simţea mereu supraaglomerată. Mi-a spus: *„Din momentul în care mă trezesc şi până seara, când adorm, mă simt de parcă aş studia pentru un examen"*. Am comunicat prin e-mail. Nu am vorbit niciodată cu ea, nici nu ştiam cum arată. Tot ce aveam erau câteva cuvinte într-un e-mail.

Poți să aplici QE la distanță, chiar din cealaltă parte a camerei sau din cealaltă parte a lumii.

Eva voia să iasă din starea permanentă de anxietate. Voia să înlocuiască agitația ce ajunsese să-i definească viața, cu o energie mai ordonată, mai bine direcționată. Am aplicat QE la distanță din Sarasota, cam pe înserate, ceea ce însemna cam ora 4 dimineața, în Praga. Când am deschis vechiul meu laptop, în dimineața următoare, am fost întâmpinat de răspunsul Evei. Îl redau mai jos, cu doar câteva corecturi gramaticale, deşi ar fi trebuit, poate, să scot şi câteva semne de exclamație.

Dragă Frank,

Vreau să-ți mulțumesc pentru ajutor!!! Vreau să-ți spun că dimineață, când m-am trezit, a fost pentru prima dată, după mult timp, când am avut sentimentul că „am toată energia din lume". Adică am simțit atât de multă energie şi putere şi, chiar în timp ce alergam, de dimineață, am avut o mulțime de gânduri pozitive şi multă energie. Ceva s-a schimbat şi m-am bucurat foarte mult şi încă mă bucur!!!!

*ÎȚI MULȚUMESC!!! Sper că înțelegi engleza mea, care nu e perfectă. Mnohokrat Dekuji (*Îți mulțumesc foarte mult*) şi mult, mult soare şi salutări din Praga.*

Eva

Entitatea Eva este făcută din acelaşi material ca şi entitatea Frank. Conştiența pură nu este limitată de timp sau spațiu. Se află pretutindeni, în orice moment. Doar concepțiile noastre limitate, *eul* nostru, creează timpul şi limitează spațiul. Am mijlocit apariția unui eveniment de vindecare în entitatea Eva, datorită faptului că am fost conştient de cât de mult ne asemănăm – şi nu de felul în care ne deosebim. Asemănarea este con-

ştiența pură. Când aplici QE, lucrezi de la nivelul asemănării fundamentale, pentru a produce vindecări, în lumea diferențelor.

Am mijlocit apariția unui eveniment de vindecare în entitatea Eva, datorită faptului că am fost conştient de cât de mult ne asemănăm, nu de modul în care ne deosebim.

În fizica cuantică, interacțiunea spontană la distanță este numită *entanglare*. Însă, prin entanglare nu se poate transmite informația, cu o viteză mai mare decât cea a luminii. N-aş putea spune dacă informația transmisă Evei a avut o viteză mai mare decât cea a luminii. Ar fi o discuție interesantă, dar ar depăşi cadrul acestui scurt manuscris. Pentru scopul pe care ni l-am propus noi, acest lucru chiar nu contează. Într-un fel sau altul, informația şi-a găsit drumul, lung de 8000 km, către uşa Evei şi nu a trebuit să se oprească, din când în când, pentru a cere lămuriri despre direcție. Pentru mine, asta e suficient.

Zeci de mii de oameni din întreaga lume aplică, cu mare succes, QE pentru prietenii lor, pentru familie, dar şi pentru străini, doar pentru că au citit cartea pe care şi tu o ai, acum, în mână. Mulți dintre aceşti oameni au citit cuvintele de față, traduse în propria lor limbă, iar QE funcționează şi în aceste condiții. Din comoditate, majoritatea sesiunilor QE sunt sesiuni la distanță, iar aceşti oameni le-au aplicat cu succes. Dacă îți este imposibil să crezi că QE la distanță funcționează, nu te îngrijora prea tare. Vei putea să o aplici, indiferent de ce crezi tu.

Antrenarea cuantică e o procedură ştiințifică, perfect reproductibilă. Este reală. Nu e nevoie de credință, pentru a o face să funcționeze. Şi dacă nu crezi încă, întreabă orice animal de companie care nu mai are, acum, niciun fel de durere, dacă i s-a cerut să creadă în *Antrenarea cuantică,* înainte de a fi vindecat.

Antrenarea cuantică este o procedură ştiinţifică, perfect reproductibilă. Nu e nevoie de credinţă, pentru a o face să funcţioneze.

Cum să aplici QE la distanţă

În principiu, vei triangula la fel cum ai făcut-o şi în cazul celorlalte forme de *Antrenare cuantică*. Elementele de bază sunt aceleaşi, doar cu puţine adaptări. Evident, va trebui să compensăm cumva lipsa unui partener fizic. QE la distanţă este infinit mai uşor de învăţat decât celelalte activităţi pentru care ai nevoie de un partener. Nu ştiu din ce motiv, îmi vine în minte tangoul. Ei, bine. Iată câteva sugestii.

Foloseşte un surogat

Un surogat este un înlocuitor, cineva care ia locul partenerului. Orice trup cald este potrivit - partenerul de viaţă, copiii, băiatul care aduce ziarele sau vecinul de bloc. Aplică QE la distanţă, folosind surogatul fizic prezent, ca şi cum partenerul, absent ar sta chiar în faţa ta. Asigură-te că intenţia include numele, imaginea sau ideea partenerului tău absent. Poţi folosi drept surogat şi un animal de companie. Sunt nişte înlocuitori buni, pentru că nu pun întrebări. Sunt obişnuiţi cu comportamentul ciudat al stăpânului şi se vor supune, probabil, de bună voie - atât timp cât, la sfârşitul sesiunii, îi aşteaptă ceva bun de mâncare.

Desigur că, în cazul când singurul tău animal de companie este un piranha furios, partea proastă este că trebuie să fii foarte agil şi să ai la îndemână mulţi plasturi! Partea bună e, totuşi, că gustarea animalului vine chiar în timpul sesiunii QE şi nu la sfârşitul acesteia.

Un al treilea fel de surogat ar fi o păpuşă sau un animal împăiat. De fapt, poţi chiar să desenezi o imagine pe o bucată de hârtie şi să o foloseşti în loc de altceva. Sau poţi doar să scrii numele partenerului. Toţi aceşti înlocuitori vor fi destul de funcţionali. Încearcă! La urmă, vei fi plăcut surprins.

Imaginaţia

Dacă ai o imaginaţie bogată, poţi să proiectezi mental o imagine a partenerului şi să triangulezi imaginea. Degetele tale nu vor atinge carne adevărată, aşa că va trebui să-ţi imaginezi şi acest lucru. Cum vei şti, însă, când să te opreşti? Vei simţi relaxarea sau destinderea la atingerea degetelor imaginare - la fel cum ai simţi-o, atunci când ai folosi degetele fizice.

QE imaginată poate fi aplicată în câteva feluri. Poţi să-ţi imaginezi că te afli în locul în care este şi partenerul tău. Imaginează-ţi că partenerul stă aşezat în scaunul său preferat, în timp ce tu aplici QE la distanţă. O altă opţiune este să-ţi aduci partenerul la tine. Imaginează-ţi că se află chiar în faţa ta, în timp ce tu începi să faci minuni. Sau, vă puteţi întâlni în orice loc doreşti. Nu eşti limitat de nimic, în afară de imaginaţia ta.

QE imaginară

Ai auzit de chitara imaginară, adică, de situaţii în care îţi imaginezi că ţii în mână o chitară şi te agiţi, te faci că zdrăngăni şi te învârţi în faţa oglinzii? Ei bine, QE imaginară este tot ceva de genul ăsta. Stând în picioare sau aşezat, imaginează-ţi partenerul în faţa ta. Tu alegi dacă îţi ţii ochii închişi sau deschişi. Acum, mişcă-ţi trupul fizic şi întinde mâinile, cu intenţia de a-ţi pune degetele pe partenerul absent. Faci totul, ca şi cum el ar fi acolo. Ai grijă doar ca soţul sau soţia să nu apară chiar în mijlocul sesiunii. Asigură-te că are ceva de făcut.

QE la distanță este o cale minunată de a exersa QE atât cât ai nevoie. Eu fac câte o sesiune în fiecare seară, înainte de culcare. De obicei, am o listă de oameni care mi-au cerut ajutorul în timpul zilei. Iar pe listă am inclus şi parteneri care au nevoie de îngrijire permanentă, fiind suferinzi de boli cronice sau cu mortalitate ridicată, aşa cum e boala Altzheimer sau cancerul. Prieteni care credeau că *Antrenarea cuantică* obişnuită este ciudată, îmi cer acum să le aplic QE la distanță.

Fiica mea cea mică este poliţistă într-un oraş în care economia este la pământ, iar criminalitatea ridicată. Mereu are de-a face cu o încăierare, de vreun fel sau altul. Nu mă mai surprinde deloc când primesc un telefon şi o aud spunându-mi: „Hei, tată, încercam să bag în maşina patrulei, o femeie dependentă de PCP [fenciclidină] şi ea m-a muşcat zdravăn de picior. Poți să mă QE-şti în seara asta?“ sau „Iar mi-am sucit umărul, într-o urmărire. Ce-ar fi să te ocupi puțin de durere şi de posibilitatea de a-mi mişca mâna?“ Aaa, de câte bucurii ai parte, ca părinte!

Cu puțin exercițiu, vei putea în curând să aplici QE la distanță, de fiecare dată când ai o pauză în timpul zilei. Eu am făcut acest lucru, chiar în timp ce partenerii îşi descriau problema. Până când ajungeau cu explicațiile la sfârşit, durerea era deja dispărută. Este absolut minunat să fii atât de aproape de forța creatoare şi să vezi cum face minuni. Singurele noastre limite sunt puse de către mintea inconştientă. Iar *Antrenarea cuantică* va rezolva şi această problemă.

Cum să-ți aplici singur QE

Păi, deja ştii cum să aplici *Antrenarea cuantică* pentru a te bucura şi singur, de miracolele pe care le produce. Nu trebuie decât să alegi o metodă deja descrisă şi să o aplici în cazul tău.

Desigur că dacă vrei să lucrezi asupra unei probleme fizice la spate sau dintr-un alt loc mai greu accesibil, îți poate fi de folos o ediție practică de yoga pentru profesionişti. Dar, adu-ți aminte că nu trebuie neapărat să atingi zona afectată. Dacă ai dureri în zona de mijloc a spatelui, poți să aplici QE la nivelul genunchiului sau al pieptului şi va fi la fel de eficientă. Şi poți să te gândeşti şi la una dintre tehnicile de QE la distanță, menționate mai sus.

James, un practician de QE, a descoperit că *Antrenarea cuantică* îi este foarte utilă în practica yoga.

Iată cum spune el că procedează:

De când am aflat de Antrenarea cuantică, *am aplicat-o pe mine, în timp ce practicam yoga. Am descoperit că stau mai bine în asane (posturi) şi intru mai repede în starea de liniște sau în punctul zero al conştienței. În loc să folosesc mâinile, pentru a triangula pe trup, am folosit conştiența pentru a lega cele trei puncte. Apoi, doar m-am relaxat, în conştiența pură, timp de câteva secunde. După aceea, trupul părea mai organizat, mai revitalizat, mai relaxat şi mai puternic.* Antrenarea cuantică *poate fi folosită în orice situație şi poate să uşureze schimbarea de la o stare de conştiență limitată trup-minte, către conştiența pură, infinită.*

Potențialul QE este limitat doar de imaginația ta. Este în firea noastră să ne extindem şi să creştem. Pune-ți ochelarii QE şi uită-te împrejur. Experimentează, joacă-te cu diferite idei – dar, mai presus de orice, simte-te bine.

Potențialul QE este limitat doar de imaginația ta.

Animalele şi obiectele neînsuflețite

Deoarece *Antrenarea cuantică* îşi trage forțele din conştiența pură, care străbate totul şi este fundamentul a orice, ar

trebui să funcționeze și în cazul animalelor și chiar al obiectelor neînsuflețite.

Și chiar funcționează! Dacă stai puțin să te gândești, nu e chiar atât de ciudat. Le dăm animalelor medicamente și le aplicăm proceduri chiropractice. Dar când vine vorba de așa-numitele obiecte neînsuflețite, trebuie să te chinui puțin, ca să te gândești că ai putea să torni o cutie de Red Bull în bateria automobilului și să o faci să meargă în felul acesta. Spun *așa-numitele* obiecte neînsuflețite, pentru că tot ceea ce înseamnă creație vibrează de viață, la nivelurile cele mai subtile. Nimic nu este cu adevărat neînsuflețit, până la urmă. Iar înăuntrul celei mai subtile vibrații există și cauza acesteia, conștiența pură. Așadar, când vine vorba de o baterie de automobil consumată, QE este mai ieftină decât Red Bull și nici nu mai trebuie să-ți bați capul cu reciclarea cutiei.

Până la urmă, nimic nu este neînsuflețit.

Unul dintre absolvenții cursului nostru ne-a spus că i se consumase bateria automobilului. A încercat de câteva ori să pornească mașina prin rotirea cheii în contact, dar fără succes. Apoi, a aplicat QE asupra bateriei. Automobilul a avut un recul, iar motorul a revenit la viață. Când a ajuns la atelier, mecanicul a confirmat că de vină era, într-adevăr, bateria. Dar absolventul nostru a uitat, probabil, să-i spună acestuia că, pentru a încărca bateria folosise, pe post de cabluri, propriile degete.

Antrenarea cuantică are o aplicabilitate universală, care include și aparatura casnică. Îmi place foarte mult povestea cu blenderul, pe care o știu de la un practicant de QE, foarte creativ.

Am vrut să probez Antrenarea cuantică, *imediat după seminar. M-am trezit duminică dimineața, destul de înfometat. Așa că am aplicat QE asupra foamei, iar foamea a dis-*

părut. Dar tot mai voiam, parcă, să-mi prepar un shake. Însă chiar când mă pregăteam să amestec ingredientele, motorul blenderului nu mai voia să pornească. Era mort complet. Așa că m-am hotărât să aplic QE pentru blender. Am aplicat câteva secunde... nimic. Am încercat din nou QE, dar, de data aceasta, renunțând la orice dorință vizavi de un rezultat anume. Și a funcționat!!! Blenderul își revenise la normal, iar eu am putut să mă bucur de băutura mea.

Deoarece partenerul nu trebuie să creadă în QE, pentru ca rezultatele să apară, animalele răspund foarte bine la *Antrenarea cuantică.* Aplică QE pentru problemele animalului tău de companie sau chiar pentru lighioanele enervante, de genul șoarecilor, câinilor sau a urșilor hiperactivi.

Recent, la un centru local de yoga, în timpul unei sesiuni de autografe, cu ocazia unei lansări de carte a unui autor de succes, nu mergeau aparate de aer condiționat și, din această cauză, a trebuit să fie deschise ușile. Atunci, o mulțime de muște negre au năvălit pe ușă, dar, nefiind interesate să primească un autograf pe carte, au luat-o drept spre vasul plin cu supă de pui, care aștepta pe masa de gustări. Rob, managerul centrului, s-a îndreptat iute spre sala de meditație de alături și a aplicat o sesiune de QE pentru micile bâzâitoare. Câteva minute mai târziu, când a ieșit din cameră, numai o singură muscă se mai vântura pe acolo. Dar când l-a văzut pe Rob materializându-se din camera alăturată, musca a ieșit rapid din scenă, prin partea stângă.

Animalele răspund foarte bine la Antrenarea cuantică.

Un alt domeniu bun de explorat pentru practicanții de QE creativi este mâncarea. Poți să te gândești serios la antrenarea legumelor, a apei și a suplimentelor nutritive. Ai putea avea

intenția de a potența ingredientele benefice, de a îndepărta toxinele sau de a îmbunătăți digestia şi procesul de asimilare, înainte de a te apuca să mănânci.

Dacă obişnuieşti să spui o rugăciune la începutul mesei, atunci adaugă *Antrenarea cuantică* la sfârşitul rugăciunii.

În felul acesta, rugăciunea devine intenție, iar QE preia acea intenție şi o depune la picioarele omniprezente, ale conştienței pure.

Capitolul 17

QE extinsă

„Cei care vor să cânte, găsesc întotdeauna un cântec."

Platon

„Fericirea nu se află în lucruri, ci în noi."

Richard Wagner

QE extinsă este valoroasă în cazul unor probleme de sănătate cronice, pe termen lung sau cu mortalitate ridicată, precum diabetul, bolile de inimă, boala Altzheimer sau cancerul. Este eficientă în mod deosebit şi pentru calmarea sau vindecarea conflictelor emoționale profunde.

Dacă o boală nu răspunde după câteva minute sau câteva încercări de aplicare a *Antrenării cuantice*, atunci este un candidat pentru QE extinsă.

După cum o arată şi numele, este vorba de extinderea timpului obişnuit în cazul unei sesiuni normale de QE, crescând astfel, foarte mult, randamentul efectelor asupra partenerului, şi a inițiatorului, deopotrivă. Atunci când e aplicată QE extinsă, conştienta este menținută în profunzimile conştienței pure, iar lumea banală, de automobile, de stele şi de oameni - şi chiar spațiul - devin suprasaturate de conştiență pură. Conştienta

pură devine aproape tangibilă - un balsam vindecător, de înnoire vibrantă.

QE extinsă este valoroasă în cazul unor probleme de sănătate cronice, pe termen lung sau cu mortalitate ridicată...

Acum câțiva ani, când începeam să pun bazele *Antrenării cuantice*, am fost invitat la prânz de către o cunoştință, un coleg chiropractician. Îmi spusese că vrea să mă roage ceva, aşa că, ajungând la restaurant, m-am apropiat de masa lui cu o oarecare presimțire. Când m-am uitat în ochii căprui ai lui Mark - care erau, în mod normal, foarte energici - am văzut o tristețe profundă, apăsătoare. Ne-am salutat şi, în timp ce aşteptam ospătărița, am schimbat amabilități şi ne-am informat despre ce mai făceau colegii noştri. Am comandat şi, pe când aşteptam să sosească prânzul, Mark a devenit gânditor. A început să vorbească, s-a oprit, apoi a început să se uite lung la salată. Am aşteptat. Când şi-a ridicat capul, avea ochii în lacrimi. L-am privit şi l-am încurajat, din ochi, să continue. A continuat:

„Soția mea se luptă cu cancerul, de mai bine de un an. A luptat din greu, dar ieri a fost internată în spital. Are două tumori maligne. Cea din uter este de dimensiunea unei nuci. Cealaltă, din ficat, are mărimea unui grapefrut. Nu sunt speranțe că se va mai întoarce acasă. Ştiu că practici un fel de vindecare prin credință sau prin meditație sau ceva de genul acesta", a spus el şi mă întrebam dacă ai putea s-o ajuți pe Jillie."

Nu o întâlnisem niciodată pe soția sa, dar am fost de acord să merg la spital, în acea seară. L-am rugat să vorbească cu asistentele şi să facă în aşa fel încât să pot avea o oră întreagă, în care să fiu singur cu ea. L-am rugat şi să aibă grijă ca atunci să nu fie prezent niciun membru al familiei. A fost de acord. Am terminat masa într-o relativă tăcere, iar eu m-am întors la pacienții mei de după-amiază.

În acea seară, l-am întâlnit pe Mark la uşa camerei în care se afla soția sa. Mi-a spus că echipa de asistente fusese reticentă față de ideea ca eu să practic cine ştie ce chestii *ciudate*, dar au fost de acord să ne dea timpul cerut. M-am oprit la uşa camerei, apoi am împins uşa grea şi am intrat într-un loc întunecos şi mohorât. Primul lucru pe care mi-l amintesc este mirosul. Nu era un miros al morții, ci al apropierii morții. Nu îl pot descrie, dar e ceva care îți pătrunde adânc în minte şi îți scade moralul. Jillie dormea. Era o femeie slabă, cu părul blond şi firav. Nu am trezit-o, ci am început imediat QE extinsă.

Nici nu au trecut cinci minute, că a şi intrat o asistentă să-i ia pulsul şi să mute câteva lucruri. Zece minute mai târziu, s-a întors, iar zece minute după aceea, altcineva a intrat, fără vreun motiv evident, doar pentru a se asigura că totul e în ordine. Am crezut că am descoperit cine ştie ce vrajă care putea să facă să apară asistentele din senin, într-un spital destul de aglomerat. Am terminat ora cu Jillie, care s-a trezit de câteva ori, dar a readormit imediat, de fiecare dată. Deşi Mark îi spusese că o să vin, nu cred că m-a recunoscut şi nici nu cred că şi-a dat seama ce încercam să fac.

M-am întors în seara următoare şi am făcut cam acelaşi lucru, cu diferența că Jillie a fost mai trează şi am şi interacționat de câteva ori în timpul vizitei. În ciuda întreruperilor, am putut să mențin conştiența pură în majoritatea timpului. Am plecat simțindu-mă mai uşor şi oarecum inspirat.

Când am ajuns în cea de-a treia seară, pe uşa lui Jillie era o notă scrisă de mână, pe care se putea citi ***Nu intra***, semnată de către asistenta şefă din tura de noapte. Primul meu gând a fost că eram dat afară de către un personal ostil alimentat de ignoranță

vizavi de vindecarea *alternativă*, non-alopată. Ştiam că o astfel de prejudecată putea fi dăunătoare pacientei şi, prin urmare, nu trebuia tolerată. Am alergat către cabinetul asistentei şi am întrebat-o înfierbântat:

„De ce sunt împiedicat să o văd pe Jillie?"

Răspunsul ei m-a şocat. Asistenta mi-a zâmbit cu bunătate şi a spus că nota era scrisă pentru a mă ajuta pe mine şi pe Jillie. Era pusă acolo, pentru ca noi să nu fim deranjaţi. Mi-a spus că asistentele din fiecare tură observaseră o schimbare semnificativă a stării bolnavei. Nu ştiau dacă această schimbare se datora prezenţei mele acolo, dar mă asigura că nu voi fi întrerupt în timp ce mă aflu în cameră. Şi s-au ţinut de cuvânt. S-a dovedit că prejudecata îmi aparţinea.

Am continuat să aplic QE extinsă lui Jillie în fiecare seară, după ce terminam de consultat proprii mei pacienţi. În camera ei nu mai erau prezente mirosul şi senzaţia de moarte. Jillie era mai trează şi, deşi vorbeam neregulat, în fraze scurte şi abia audibile, am început să dezvoltăm o legătură non-verbală a cunoaşterii interioare. Practica regulată şi susţinută a treziei cuantice a avut efecte pozitive şi asupra mea. Am atras mai multă linişte şi compasiune în viaţa mea. Simţeam cumva că înfloresc, trezindu-mă la un fel de nemurire, eliberat de frica de moarte.

În dimineaţa de după cea de-a opta vizită, am primit un telefon de la Mark. Mi-a spus că nu mai era nevoie să trec pe la Jillie în seara aceea, pentru că tocmai fusese externată. Mi-a spus şi că tumoarea din uter dispăruse, iar cea din ficat, de mărimea unui grapefrut, avea acum dimensiunile unei nuci. Am întrebat dacă nu voia să merg la ei acasă şi să continui sesiunile de QE extinsă, dar el mi-a zis că Jillie prefera să-mi iau liber, pentru o vreme. Spusese că, de aici înainte, se poate descurca singură.

Eliberată din patul său de spital, Jillie şi-a dedicat în totalitate viaţa, familiei. Am fost invitat şi eu de câteva ori, să fac parte din familie, dar, treptat, am pierdut legătura unii cu ceilalţi. În timp, cancerul a revenit, încetul cu încetul. M-am oferit să reîncepem sesiunile de *Antrenarea cuantică*, dar Jillie a refuzat. Cuvintele ei m-au surprins, dar din vocea ei puteam simţi că era împăcată cu totul. A murit liniştită acasă, înconjurată de familie. Mark mi-a spus mai târziu că Jillie credea că cea de-a „doua viaţă" a sa fusese ca un dar de la Dumnezeu şi reprezentase cea mai fericită perioadă pe care o trăise vreodată.

QE extinsă este deosebit de puternică. Şi e foarte important de reţinut că întotdeauna conştienţa pură ştie ce trebuie făcut. Fiind ceva propriu naturii umane, noi credem că, atunci când avem de-a face cu afecţiuni mortale, e nevoie de dorinţe mai puternice şi de intensificarea efortului. Este uşor să uităm că noi suntem iniţiatorii, noi purtăm o simplă intenţie şi atâta tot. Vindecarea va avea loc – sau nu. Determinarea acestui lucru nu mai este în mâinile noastre. Severitatea afecţiunii nu reclamă întărirea intenţiilor sau intensificarea efortului. Este nevoie doar de o simplă puritate, nimic mai mult.

QE extinsă este deosebit de puternică.

Cum să extinzi QE

O sesiune de QE extinsă poate să dureze între cinci minute şi o oră. În majoritatea cazurilor, douăzeci de minute pot fi suficiente. Eu, personal, lungesc sau scurtez acest interval, după cum simt că e nevoie.

Începe o sesiune de QE extinsă, la fel cum ai proceda şi în cazul unei sesiuni normale de *Antrenare cuantică*, de unu sau două minute. Îmi place să încep stând în picioare, iar apoi, după

câteva minute, îi cer partenerului să se aşeze. Poate fi aplicată şi stând întins, mai ales dacă lucrezi cu cineva grav bolnav.

În legătură cu QE extinsă, sunt câteva diferenţe care trebuie menţionate. Pentru început, menţine punctele de contact şi aşteaptă apariţia *eusentimentului*. Odată ce ai simţit relaxarea iniţială sau senzaţia de dizolvare care semnalează sfârşitul unei sesiuni normale de QE, continuă să-ţi menţii *eusentimentul*. Poţi să nu mai fii atent la degetele de contact şi să rămâi conştient doar de *eusentiment*. Din când în când, mintea va începe să rătăcească. În momentul în care ţi-ai dat seama că este în altă parte, devino conştient, din nou, de *eusentiment*. *Eusentimentul* iniţial se va schimba, cel mai probabil. Pentru început, s-ar putea să ai o trăire de nemişcare sau de linişte, care să facă loc unui sentiment de beatitudine sau de fericire, ori chiar de extaz. Orice *eusentiment* ar fi prezent, fii doar conştient de el.

La fiecare câteva minute, când ţi se pare potrivit, mută degetele de contact în alte părţi ale trupului partenerului. Pentru QE extinsă, nişte locuri obişnuite sunt fruntea, tâmplele, inima şi plexul solar - dar orice zonă a trupului, care ţi se pare potrivită, va funcţiona la fel de bine. De îndată ce degetele îşi găsesc noua poziţie, revino la *eusentiment* şi linişteşte-te pentru următoarele câteva minute.

În timpul sesiunii prelungite, poţi, din când în când, să-ţi reafirmi sau să-ţi reformulezi intenţia. Astfel, mintea va rămâne trează şi la obiect. S-ar putea şi să vezi, în mod natural, prin capacitatea ta de *viziune interioară*, cum se realizează intenţia. S-ar putea să vezi cum se vindecă articulaţiile sau cum se deschid plămânii, pentru a primi un aer dătător de viaţă. S-ar putea să vezi sau să auzi cum lucrează şi alte forţe vindecătoare. Să nu te implici. Indiferent de ce observi, lasă lucrurile să se desfăşoare de la sine. Ai un loc în rândul din faţă, la spectacolul impulsurilor

vindecătoare ale conştienţei pure, care apar şi iau diferite forme. Eşti martorul inocent al creării şi re-creării. Nimic din ceea ce ai face nu poate îmbunătăţi acest proces. Fii conştient de faptul că eşti binecuvântat să poţi fi martorul tăcut, al acestor vremuri foarte speciale.

S-ar putea să vezi şi simboluri geometrice sau curgerea şi întortocherea unor energii abstracte, care lucrează în trupul tău şi în cel al partenerului. Se pot deschide cerurile şi o lumină aurie se revarsă peste tine. E posibil ca îngerii să cânte şi să sune din trompete, vestind apropiata vindecare.

Iar tu, ce trebuie să faci? Interiorizează totul. Nu te pierde în simbolismul sau simptomatologia procesului. Fii doar acolo şi bucură-te de prezenţa vindecătoare, din ce în ce mai intensă, a conştienţei pure.

Fii conştient de faptul că eşti binecuvântat să poţi fi martorul tăcut al acestui interval de timp foarte, foarte special.

Când se termină sesiunea de QE extinsă, lasă-i partenerului cel puţin două-trei minute pentru a deschide ochii şi a reveni la starea normală... S-ar putea să aibă nevoie de cinci sau zece minute, sau ar putea să simtă nevoia să se întindă puţin. Nu uita să-i spui că, dacă se simte obosit mai târziu, se poate odihni atât cât are nevoie şi, mai ales, să încerce să doarmă mult şi foarte bine, în noaptea care urmează.

Ca şi în cazul QE mai scurte, vindecarea începută în timpul sesiunii de QE extinsă va continua în următoarele două zile. Ocazional, a doua zi, e posibil ca partenerul să se simtă obosit sau poate fi mai sensibil din punct de vedere emoţional. Acestea sunt semne că se desfăşoară un proces de vindecare profundă

şi, pe cât posibil, el trebuie să se odihnească, să mănânce bine şi să facă exerciţii fizice uşoare.

În practica mea de consiliere, mă bazez foarte mult pe QE extinsă. Este un purificator extraordinar de puternic al emoţiilor şi un bun vindecător al trupului.

Şi, desigur, îmi place şi pentru ceea ce face ea pentru mine. Voi continua să mă folosesc de ea, până când voi trăi acea ultimă schimbare a paradigmei, care îmi va permite să trec prin ziduri sau să plutesc, uşor ca o pană, prin aer.

Până când nu se vor întâmpla toate acestea - şi fii sigur că îţi voi da de ştire, dacă va fi cazul - eu aleg *Antrenarea cuantică*, în toate formele sale.

Capitolul 18

Pace mondială, la îndemâna oricui

„Fiecare societate – prin propriul mod de a trăi, de a interacţiona cu ceilalţi, de a simţi şi de a percepe – dezvoltă un sistem de categorii, ce determină formele de conştienţă."

Erich Fromm

„Există un lucru extrem de important, legat de planeta noastră Pământ – şi anume, că nu a venit cu un manual de utilizare."

Buckminster Fuller

În următoarele câteva minute, vreau să-ţi mulţumesc pentru interesul şi timpul acordat. Sunt în permanenţă inspirat de miile de oameni care, ca şi tine, şi-au deschis minţile către posibilitatea imposibilului. Vreau să ai rezultate cu *Antrenarea cuantică*. Aceasta este intenţia cu care am scris această carte. Vreau să ai succes - deşi prin acest lucru nu dau dovadă de prea mult altruism. De câte ori faci QE, am şi eu ceva de câştigat - toată lumea are de câştigat. Dacă nu vezi acest lucru încă, îl vei vedea în curând. Provocarea mea - sau, mai degrabă, rugămintea mea către tine - este simplă: Practică QE şi răspândeşte puterea de vindecare a conştienţei pure, printre

semenii noştri. Tu, care te afli cel mai aproape de flacăra conştienței, vei culege cele mai multe roade. Însă toți vom beneficia de pe urma simplului tău efort. Pe măsură ce tot mai mulți practică *Antrenarea cuantică*, vom deveni cu toții mai capabili şi mai împliniți în fiecare domeniu al vieții.

Trăim după cum gândim. *Gândirea nonconformistă* - un termen care, în viitor, sper că nu va mai fi folosit în acest fel - ar trebui să fie ceva normal. De fapt, gândirea bazată pe nelimitare trebuie să devină ceva obişnuit - dacă vrem să garantăm siguranța şi sănătatea rasei noastre. Nu e o noutate că omenirea se zbate să supraviețuiască. Ne scufundăm în uitare, pas cu pas, de generații întregi. Fiecare gând nearmonios pe care îl creăm, e ca un bob de nisip, adăugat la nisipul mişcător care ne trage, încet, în jos. Acest lucru este, firește, curată nebunie. Ştii deja ce este nebunia - să faci acelaşi lucru de fiecare dată şi să aştepți să obții rezultate diferite. Lumea noastră nouă nu se va naşte din documente şi proclamații. Nu se poate naşte din conştientul colectiv, care a dominat gândirea omului până în prezent. Nu se va naşte din exterior, ci din adâncul interiorului, unde ne aşteaptă conştienta pură.

Fiecare gând nearmonios pe care îl creăm este ca un bob de nisip, adăugat la nisipul mişcător care ne trage, încet, în jos.

Ştiu că pare puțin cam exagerat să spun că o procedură simplă de vindecare ne poate salva pe toți - însă chiar poate, pentru că, în cele din urmă, puterea constă în conştienta pe care o aducem noi, şi nu în procedura propriu-zisă. Ai văzut şi tu asta. Conştienta vindecă. Cu cât suntem mai conştienți, cu atât vindecarea se poate produce prin noi şi în jurul nostru. Conştienta face acest lucru în mod natural, spontan şi fără efort.

Noi toți - întreaga rasă umană - avem o singură lecție de învățat: să fim conştienți. Ni se aduce în permanență aminte *să trăim în prezent*. Dar ce înseamnă acest lucru? Înseamnă să nu ne mai facem planuri de viitor şi să renunțăm la amintiri? Bineînțeles că nu. A trăi în momentul de *acum* înseamnă a trăi întru conştienta pură. Conştienta pură anulează timpul psihologic, eliberând mintea de nevoia de a face ceva şi permițându-i să reflecteze asupra ordinii perfecte şi eterne. Mintea conştientă este organizată, energică şi creativă. Mintea conştientă este liniştită. Ea nu poate face niciun rău.

Noi toți - întreaga rasă umană - avem o singură lecție de învățat: să fim conştienți.

Prin inconştientul colectiv al lui Carl Jung şi mai recentul câmp morfic, al lui Rupert Sheldrake, este ilustrat un fapt esențial despre a fi om. Se pare că nu suntem ființe izolate, care orbecăiesc fără țintă, într-un trup-minte. Avem o relație extraordinar de intimă, cu fiecare suflet de pe această planetă. Fiecare gând şi acțiune de-a noastră îi influențează pe ceilalți.

Gândurile sunt nori încărcați electric, ce atrag alți nori cu încărcătură electrică asemănătoare. Cu cât mai mulți oameni gândesc la fel, cu atât aceşti nori ai conştiinței se adună mai uşor. Asta numeşte Sheldrake, câmp morfic. Nu numai că alimentăm aceste câmpuri morfice, dar suntem şi influențați de ele. Poți vedea că ceea ce gândim şi trăim este foarte important. Dacă te-ai întrebat vreodată, de ce oamenii repetă mereu aceleaşi comportamente dăunătoare, răspunsul îți este dat de câmpul morfic.

Cel mai puternic şi esențial câmp morfic este cel creat de către oamenii care trăiesc experiența conştienței pure. Acest lucru ne aduce la ideea mea despre o pace mondială, aflată la îndemâna oricui.

Antrenarea cuantică are o mare valoare ca procedură de vindecare - însă acesta este doar vârful aisbergului. În momentul în care până şi un mic procent de oameni devin conştienţi, pot fi influenţaţi în mod pozitiv toţi ceilalţi - chiar şi aceia care nu reflectă conştienţa pură. E adevărat că dacă până şi un procent din populaţie reflectă coerenţa conştienţei pure, se poate crea un efect profund asupra mediului înconjurător, de unde se poate răspândi ca să trezească întreaga lume. Acest lucru nu este un fel de filozofie fantezistă, ci un fapt dovedit ştiinţific.

Începând cu anii 1960, Organizaţia pentru Meditaţie Transcendentală (MT) a demonstrat *efectul unui singur procent*. S-a confirmat că, dacă un singur procent din populaţia unui oraş avea o stare de conştienţă pură, rata criminalităţii de acolo ar scădea. Era nevoie de un număr mic de mediatori MT, care, ca grup, să devină conştienţi. Din statisticile făcute de FBI pentru 22 de oraşe, a reieşit că grupul a reuşit să scadă cu 24% rata criminalităţii! De atunci au existat multe alte studii care au arătat cum conştienţa pură ne poate schimba vieţile, în bine.

În cartea sa, *Experimentul intenţie**, Lynne McTaggart prezintă un număr de studii ştiinţifice, care susţin acest fapt. McTaggart ne dă şi numărul de oameni conştienţi, de care ar fi nevoie pentru crearea unui val de coerenţă în Statele Unite şi în lume. Eşti pregătit să auzi asta? Pentru crearea unei vieţi mai sănătoase, mai curate şi mai iubitoare, pentru toţi locuitorii Statelor Unite, ar fi nevoie de doar 1.730 de oameni conştienţi.

Pentru a răspândi pace şi prosperitate în întreaga lume, am avea nevoie de doar 8.084 de oameni care să practice conştienţa. Literalmente, avem la îndemână tehnologia prin care ne-am putea salva lumea.

* Publicată de Editura Adevăr Divin, n.tr.

Literalmente, avem la îndemână tehnologia prin care ne-am putea salva lumea.

Procesul *Antrenării cuantice* are puterea de a vindeca lumea în locul în care trăieşti. Dar această influenţă nu este limitată doar la tine şi la problemele tale imediate.

Când practici *Antrenarea cuantică*, influenţa ta liniştitoare va radia spontan în afară, pentru a contribui la vindecarea noastră, a tuturor. Am uitat numele filosofului francez care a spus că simplul fapt de a te apleca şi de a culege o floare, modifică centrul de gravitaţie al întregului Univers.

La fel este şi atunci când creezi un eveniment de vindecare prin QE. De fiecare dată când aplici QE, plantezi o sămânţă care va produce flori unice. Ca o pietricică aruncată într-un eleşteu nemişcat, atingerea ta vindecătoare va trimite unde liniştitoare, care vor atinge uşor ţărmurile îndepărtate ale fiecărui univers. De fiecare dată când creezi un eveniment de vindecare prin QE, faci ca lumea să fie un loc mai bun.

Desigur că *Antrenarea cuantică* nu este singura cale către conştienţă. Există mii de drumuri ale păcii lăuntrice şi ale armoniei exterioare. Eu vreau să-i adresez o chemare, fiecăruia dintre noi, ca să devină din ce în ce mai conştient, în fiecare zi, cât se poate de des. QE este simplă, spontană şi distractivă. Are beneficii practice imediate - dar şi efecte pe termen lung, asupra trupului, minţii şi mediului înconjurător. Nu necesită stabilirea unui timp şi a unui loc în care să practici. Poţi să o aplici oricând, oriunde.

În plus, *Antrenarea cuantică* nu-ţi cere să stai, pur şi simplu, în conştienţă. QE te învaţă să te mişti prin acea plenitudine, amplificându-i profunzimea şi integrând-o rapid în viaţa de zi cu

zi. Aceste avantaje fac din QE practica perfectă pentru călugăr, pentru mogul sau pentru o femeie singură, mamă a trei copii.

Aplică *Antrenarea cuantică* de-a lungul zilei, în fiecare zi. Fă-o ca atare sau în completarea altor sisteme de conştientizare a Sinelui, pentru a le creşte eficienţa. Adaugă QE ia sfârşitul meditaţiilor, a rugăciunilor sau întâlnirilor de afaceri, practică atunci când eşti blocat în trafic sau când îţi aştepţi rândul la casa de la supermarket. Fă acest lucru simplu - şi fii martorul transformării miraculoase, pe care o va aduce în viaţa ta.

Dacă nu crezi că ceea ce spun eu poate fi adevărat, atunci trebuie să accepţi provocarea. Pentru că, dacă nu am dreptate, înseamnă că noi, oamenii, ne desfăşurăm existenţa într-un mod izolat - şi, prin urmare, nu ai nimic de pierdut. Chiar şi aşa, tot ai la îndemână un instrument foarte bun pentru vindecarea entorselor, a indigestiei, a inimilor frânte şi a altor probleme asemănătoare. Dar dacă am dreptate, vei deveni unul dintre primii oameni care va păşi în lumina unei vieţi pline de prosperitate şi pace. Un singur lucru te ţine pe loc - credinţa că nu poate fi adevărat. Singura credinţă pe care trebuie să o depăşeşti este cea care te împiedică să faci primul pas. După aceea, totul devine uşor. Îmi aduc aminte de un scurt dialog între Alice şi Regina Albă, din cartea lui Lewis Carroll, *Prin oglindă*.

> *„N-are rost să încerci", spuse Alice, „nimeni nu poate crede în lucruri imposibile."*
> *„Îndrăznesc să spun că nu ai prea multă experienţă", spuse Regina. „Când eram de vârsta ta, întotdeauna făceam acest lucru, timp de o jumătate de oră pe zi. Câteodată, ajungeam să cred înainte de micul dejun, chiar şi câte şase lucruri imposibile."*

Eu nu-ţi cer nici măcar să-ţi schimbi convingerile. Ele nu schimbă lumea - dar conştienţa, da. Aşadar, păstrează-ţi credinţele neschimbate, dacă vrei; dar fii conştient. Conştienţa îţi va permite să păstrezi acele credinţe care funcţionează şi le va dizolva uşor pe cele care nu-ţi servesc ţie - şi, în acelaşi timp, lumii.

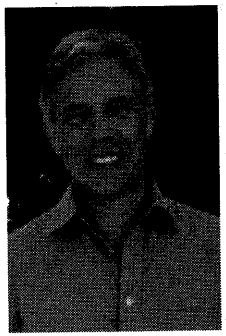
Practică *Antrenarea cuantică* des, cu sentimentul că te joci - dar, totodată, că faci şi ceva important. Devino un copil care explorează lumea, cu ochii larg deschişi.

Îţi aminteşti de ultima dată când, în această lume agitată, te-ai lăsat în voia magiei clipei?

Îţi aminteşti bucuria care te cuprindea, atunci când stăteai întins pe iarbă şi nu făceai altceva decât să priveşti norii cum trec, leneş, peste cerul de un albastru profund? În clipele acelea, poate că nu ai recunoscut conştienţa pură, care năştea în tine sentimentul profund de pace şi fericire. Dar acum, cunoscând conştienţa pură, las-o să te cuprindă cu totul în braţele sale. Ia în stăpânire ceea ce deja îţi aparţine.

Vindecă-ţi lumea - şi, prin aceasta, vindecă lumea tuturor, pentru fiecare suflet în parte.

Despre autor



Dr. Frank Kinslow predă şi face cercetări în domeniul tehnicilor de vindecare, de mai bine de treizeci şi cinci de ani. Are la bază experienţa sa clinică de medic în chiropractică, studiile aprofundate în filozofiile şi practicile ezoterice orientale şi o dragoste profundă pentru relativitate şi fizică cuantică.

În 2007, procesul de vindecare spontană al *Antrenării Cuantice* (Quantum Entrainment® - QE) s-a născut dintr-o criză personală, care l-a lăsat pe Dr. Kinslow lipsit de orice direcţie şi motivaţie. Din acest *nimic*, el a reuşit să-şi creeze o viaţă energică şi plină de satisfacţii. A început să predea şi să scrie cu o asemenea claritate şi simplitate încât, în doar câţiva ani, zeci de mii de oameni din întreaga lume, după ce i-au citit cărţile, au reuşit să-şi creeze şi ei vieţi energice şi pline de satisfacţii.

Dr. Kinslow este medic chiropractician, expert în problemele surdomuţilor şi Doctor în consiliere spirituală clinică. El continuă să scrie şi să predea despre aplicarea practică a vin-

decării şi armoniei în viaţa de zi cu zi. Locuieşte în Sarasote, Florida, alături de soţia sa, Martina.

Despre Organizaţia QE

Dr. Kinslow este iniţiatorul şi singurul profesor al procesului de *„Antrenare cuantică"* (QE). Ţine seminarii şi conferinţe în întreaga lume. Instruieşte Practicieni QE atestaţi, care au drept de practică QE. Aceştia primesc certificat de a face şedinţe de vindecare QE, într-un cadru clinic.

Pentru programarea unei şedinţe QE, accesează pagina pentru produse şi servicii (Products & Services), de pe website-ul QE. Pentru mai multe informaţii despre cursurile pentru Practicieni QE atestaţi, vezi datele de contact de mai jos.

Website: www.QuantumEntrainment.com
Email: Info@QuantumEntrainment.com
Telefon: (877) 811-5287

link youtube cu mai multe filme pe partea dreapta, legate de acelasi subiect

http://www.youtube.com/watch?v=z75Dfr2UINw&feature=relmfu

Cuprins

Prefață 5
Capitolul 1. Începutul 7
Capitolul 2. Secretul dezvăluit 9
Capitolul 3. Conştiența şi Universul 13
Capitolul 4. Mintea şi gândurile 21
Capitolul 5. Spațiul dintre gânduri 26
Capitolul 6. Cine sunt eu? 30
Capitolul 7. Tehnica porții 35
Capitolul 8. Antrenarea cuantică 41
Capitolul 9. Pregătirea pentru vindecare 60
Capitolul 10. Sentimente şi eusentimente 63
Capitolul 11. QE şi intenția 68
Capitolul 12. Găsirea conştienței pure 70
Capitolul 13. Cum să vindeci în trei paşi 81
Capitolul 14. Ce să faci, după o sesiune QE 88
Capitolul 15. Vindecarea psihologică 96
Capitolul 16. QE la distanță 103
Capitolul 17. QE extinsă 113
Capitolul 18. Pace mondială, la îndemâna oricui 121
Despre autor 128

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vişan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze
Exerciții de gramatică engleză vol I
Exerciții de gramatică engleză
vol. II VERBUL — toate trei costă 41,00 LEI

Neale Donald Walsch

Conversații cu Dumnezeu, volumul I, II, III	41.00 LEI
Dumnezeusi minunile din viata noastra	15,00 LEI
Acasă cu Dumnezeu	20,00 LEI
Ce vrea Dumnezeu	18,00 LEI
Când totul se schimbă, schimbă totul	25,00 lei

Paul Ferrini

Iubire fără condiții, Reflecții ale Minții Christice	7,00 LEI
Liniştea inimii, Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	12,00 LEI
Miracolul iubirii, Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a	8,00 LEI
Întoarcerea în grădină, Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a	10,00 LEI
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	15,00 LEI
Amour sans conditions (lb. franceză)	10,00 LEI
Legile Dragostei	12,00 LEI
Iubirea este Evanghelia mea	8,00 LEI
Cum să creăm o relație spirituală	10,00 LEI
Christul cel viu	15,00 LEI
Vindecă-ți viața	23,00 LEI

Debbie Ford

Partea întunecată a căutătorilor de Lumină	12,00 LEI
Întrebări potrivite	7,00 LEI
Secretul umbrei	12,00 LEI

De ce oamenii buni fac lucruri rele	20,00 LEI

John J. Falone

Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	30,00 LEI

***

ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	5,00 LEI

Suzanne Ward

Matei, vorbeste-mi despre rai	8,00 LEI
Vocile Universului	11,00 LEI
Revelații pentru o noua eră	7,5,00 lei

Jasmuheen

În rezonanță	12,00 LEI
Legea iubirii	18,00 LEI
Biocâmpuri si extaz	18,00 LEI
Radianța Divină	18,00 LEI
Vindecarea armonioasă	18,00 LEI
Programul pranic	20,00 LEI
Regina Matricei	18,00 Lei
Calea celui care se hrăneşte cu Lumină	18,00 lei

Ken Keyes şi Penny Keyes

Rețete pentru fericire	5,00 LEI

Russ Michael

Sufletul pereche te cheamă	10,00 LEI

Tom Kenyon şi Virginia Essene

Învățătura Hathor; Mesaje de la o civilizație înălțată	9,00 LEI

Deepak Chopra

Întinereşte şi trăieşte mai mult	20,00 LEI
Viață după moarte	18,00 LEI
Cartea secretelor	25,00 LEI

Putere, libertate şi grație Divină	15,00 LEI

Shirley MacLaine

Camino	15,00 LEI

Lee Carroll si Jan Tober

Copiii Indigo	20,00 LEI
Drumul spre Acasă	25,00 LEI
Copiii Indigo după zece ani	25.00 lei

James F. Twyman

Emisarii luminii	9,00 LEI
Emisarii Iubirii	7,00 LEI

Bruce Davis

Mânăstire fără ziduri	7,50 LEI

Marianne Williamson

Grația de fiecare zi	9,00 LEI

Dr. Doreen Virtue

Copiii de cristal	6,00 LEI
Magia Divină	10,00 LEI
Îngerii lui Solomon	18, 00 lei
Mi-aş schimba viața, dacă aş avea mai mult timp	23,00 lei
Miracolele Arhanghelului Mihail	20,00 lei
Îngerii sunt cu noi	25,00 lei

Sri Vasudeva

Voi sunteți lumina	10,00 LEI
Divinitatea lăuntrică	10,00 LEI

Sotirios Crotos

Ucenicul lui Iisus Hristos	10,00 LEI

Anthony de Mello

Conştiența	10,00 LEI

Tobias

Seria înălțării	22,00 LEI
Seria Claritătii	30,00 LEI

Gregg Krech

Naikan	7,00 LEI

Stuart Wilde

Forța	10,00 LEI
Certitudini. Imboldul	18,00 LEI
Arta mântuirii	15,00 LEI
Al saselea simt	18,00 LEI

Carlos Warter

Reîntoarcerea la sacru	10,00 LEI

Gregg Braden

Codul lui Dumnezeu	18,00 LEI
Trezirea la punctul zero	22,00 LEI
Păşind între lumi	30,00 LEI
Matricea Divină	23,00 LEI
Vindecarea spontană a credinței	27,00 LEI
Timpul fractal	26,00 LEI
Adevăr profund	28,00 LEI

Brian Tracy

Succesul în viață	35,00 LEI

Beata Bishop

Vremea vindecării	15,00 LEI

Lisette Larkins

De vorbă cu extratereştrii	18,00 LEI

Dr. Max Gerson

O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului şi a altor boli grave (cu DVD inclus)	31,00 LEI

Sorin Telimbeci

Călătoriile tânărului înțelept	15.00 LEI

Drunvalo Melchizedek

Spațiul sacru al inimii	15,00 LEI

Joan Borysenko

Vina ne învață, iubirea ne vindecă	18,00 LEI
Nu e sfârşitul lumii	10, 00 lei
Busola sufletului	25,00 LEI

Kostas Danaos

Magul din Java	16,00 LEI

Robert Rabbin

Pune suflet în ceea ce faci	12,00 LEI

Tristan

Clepsidra cu paşi	19,00 LEI

Steve Rother

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ	18,00 LEI

Erik Pearl

Reconectarea	25,00 LEI

Daphne Rose Kingma

Iubeşte-te pe tine însuți	7,00 LEI

Gloria Wendroff

Scrisori din cer	13,00 LEI

Maureen Moss

BLISS	12,00 LEI

John Perkins

Schimbarea de forme	12,00 LEI

Dawn Baumann Brunke

Vocile Animalelor	28,00 LEI

Evelyn Fuqua

De la Sirius, la Pământ	18,00 LEI

Augusto Cury

Părinți strălucițI, profesori fascinanți	18,00 LEI
Copii strălucițI, elevi fascinanți	18,00 LEI
Minti sclipitoare, mintiantrenate	15,00 LEI
Maria, cea mai strălucită educatoare din istorie	25,00 LEI
Codul inteligenței	20,00 LEI

Daniel Meurois-Givaudan

Când nimeni nu te vrea	12,00 LEI
Frații nostri necuvântători	18,00 LEI

Michael Dawson

Iertarea	23,00 LEI

Brian Weiss

Acelaşi suflet, multe trupuri	18,00 LEI
Multe vieți, mulți maeştri	15,00 LEI
Dacă dragoste nu e, nimic nu e	15,00 LEI

Eugen Herrigel

ZEN în arta de a trage cu arcul	7,00 LEI

Ron Baker

O lume în curs de vindecare	15,00 LEI

Carrie Hart

Quado ne vorbeşte	28,00 LEI

Caroline Myss

De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?	24,00 LEI

P.M.H. Atwater, LH.D.

Copiii cei noi şi experiențele din preajma morții	28,00 LEI

Wolfgang Wallner F

Elihu	15,00 LEI

Jim Tucker

Viața înainte de viață	15,00 LEI

Paul Elder

Ochii unui inger	18,00 LEI

Gay Hendricks, Debbie DeVoe

Puterea unui singur gând	8,00 LEI

Bruce D. Schneider

Relaxează-te, esti deja perfect	18, 00LEI

Jon Whale

Dezvăluirea spiritului. Odiseea supranaturală	25, 00 LEI

Robert Monroe

Călătorii în afara corpului	27,00 LEI
Călătoria supremă	25,00 LEI
Calatorii îndepărtate	25,00 LEI

Michio Kushi / Stephen Blauer

Calea macrobiotică	23,00 LEI

James Van Praagh

Rai şi Pământ	18,00 LEI

Timothy Willie

Delfini, ET şi îngeri	12.00 LEI

Alberto Villoldo

Să reparăm trecutul, să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului	15,00 LEI
Cele patru introspectii	18,00 Lei
Vise curajoase	25,00 LEI
Inițiere şi Iluminare	22,00 LEI

Kenny Werner

Măiestrie fără efort	17,00 LEI

Robert Schwartz

Suflete curajoase	22,00 LEI

William Gammill

Reuniunea	15,00 LEI

LEO ANGART

Să ne îmbunătățim vederea, în mod natural 20,00 LEI

C. J. Calleman

Calendarul Mayas 30,00 lei

Gay Hendricks

Cele cinci dorințe 10,00 LEI

Bruce Lipton

Biologia credinței 30,00 LEI
Evoluție spontană 38,00 lei

Don Piper şi Cecil Murphey

Slava de fiecare zi 18,00 LEI

***

Misterul anului 2012 37,00 LEI

Richard Weisman

Quirkologia - Ştiința bizarului 20,00 LEI

Gabriel Cousens si David Wagner

Energia tahionică 15,00 LEI

Victor Sanchez

Toltecii noului mileniu 18,00 LEI

Meg Blackburn Losey

Copiii de Acum 20,00 LEI

Mary Lynch Barbera

Terapia axată pe comportamentele verbale, 20,00 LEI

Evelyn Elsaesser Valarino

De vorbă cu Angel 15,00 LEI

Robert M. Williams

PSYCH-K Partea /
Pacea ce lipseşte din viața ta! 12,00 LEI

Sonia Choquette

Întreabă-ți ghizii 25,00 LEI

Barbara Hand Clow

Codul înțelepciunii mayaşe 30,00 LEI
Alchimia celor noua dimensiuni 32,00 LEI

Marco Pogacnic

Spiritele naturii şi ființele elementale 15,00 LEI

Frances Fox

Secretele matricei 15,00 LEI

Stuart Wilson & Joanna Prentis

Esenienii, Copiii Luminii 28,00 LEI

Darren Weissman

Puterea iubirii si recunostintei infinite 25,00 LEI
Activarea codului secret al minții noastre 25,00 LEI

Sandra Ingerman

Leac pentru Pământ 28,00 LEI

Ervin Laszlo

CosMos - ghidul unui co-creator al întregii lumi 20,00 LEI

Elena Anghel

Psihologia educației pe tot parcursul vieții 40,00 LEI

Byron Katie

Cine ai fi tu, fără povestea ta 25,00 LEI

Barbara Wren

Trezirea celulară 20,00 LEI

Letitia Cosma

Ghid practic pentru schimbarea stilului de viata 10,00 lei

Liviu Predescu

Cu autismul la psiholog 25,00 LEI

Elizabeth Burton Scott

Miracolul vindecarii copilului meu 25,00 LEI

Ceryl Canfield
Vindecare profundă 25,00 LEI

John Michell
Dimensiunile Paradisului 25,00 LEI

Richard Heath
Matricea creației 15,00 lei

Sandra Anne Taylor
Puterea tainică a vieților tale trecute 20,00 LEI

Miroslav Radman
Dincolo de limitele noastre biologice 15,00 LEI

Sylvia Browne
Călătorul mistic 20,00 lei

H. Ronald Hulnick si Mary Hulnick
Prin ochii sufletului tău 20,00 LEI

Leonard Laskow
Iubire tămăduitoare 23,00 LEI

Frank Kinslow
Secretul vindecării spontane 15,00 LEI

CĂRȚI ÎN PREGĂTIRE

Byron Katie
Gândirea ta sub semnul îndoielii

Caroline Myss
Să sfidăm gravitația
Gesturi invizibile de putere
Arhetipuri

Robert Leahy
Învinge tristețea, înainte ca ea să te învingă

Torri and Linda Janison
Inteligenta perceptiei extrasenzoriale

Sonia Choquette
Lectiile si scopul sufletului

Alan Cohen
Respiră viața

Gabrielle Bernstein
Dependent de spirit
Se pot produce miracole

Frank Kinslow
Secretul trăirii cuantice

Eldon Taylor
Cred
Ce-ar fi dacă...?

Neale Donald Walsch
Mai fericit decât Dumnezeu

David Hawkins
Dizolvarea Egoului
Realitate, Spiritualitate si omul modern

Brian Weiss
Uneori se întâmplă minuni

Frank Kinslow
Eufeeling

Mona Lisa Schulz
Sfetnicul intuitiv

Sandra Anne Taylor
Adevăr, truimf si transformare

Jack Canfield
Să atingem succesul suprem

Seka Nicolic
Te poți vindeca singur

Marianne Williamson
Legea compensării divine